ELIEN TUBBAX

DOORBREEKBAAR

TABOES DOORBREKEN EN DE KRACHT VAN KWETSBAARHEID DELEN

CHECKLIST

SYMPTOMEN VAN STRESS

Stress doet verschillende dingen met verschillende mensen. **Niet iedereen ervaart stress op dezelfde manier.** Er zijn tientallen manieren waarop stress zich kan uiten. Deze symptomen verschillen drastisch tussen mensen, maar zijn vaak wel constant voor die ene persoon.

Stress heeft fysieke, cognitieve, emotionele en gedragsmatige symptomen; je **merkt het dus aan hoe je denkt, hoe je je voelt, hoe je je gedraagt en wat je in je lichaam voelt.** Vaak kan je stress ook herkennen op meer dan één gebied.

Het overzicht op de volgende pagina's geeft een opsomming van de meest voorkomende stresssignalen. Dit is uiteraard geen allesomvattend overzicht, er zijn nog veel meer symptomen die mensen kunnen ervaren onder invloed van stress.

Kruis elk symptoom dat je de afgelopen maand in redelijke tot sterke mate hebt ervaren en tel vervolgens het aantal aangekruiste items op op de laatste pagina.

Liefs, Elien x

STRESSSYMPTOMEN CHECKLIST

LICHAMELIJKE SYMPTOMEN VAN STRESS

- ☐ Buik- of maagpijn
- ☐ Krampen, opgeblazen gevoel, diarree, constipatie
- ☐ Verandering van eetlust (meer/minder)
- ☐ Gewichtstoename of -afname
- ☐ Lage bloedsuikerspiegel
- ☐ Stijve of pijnlijke gewrichten
- ☐ Spierstijfheid, -krampen of spasmen
- ☐ Nek-, schouder-, borst- of rugpijn
- ☐ Migraine, spanningshoofdpijn of 'druk op je hoofd'
- ☐ Frequente verkoudheid of ziekte; aanhoudende koorts
- ☐ Keelpijn; hoesten
- ☐ Hoge bloeddruk
- ☐ Hartklopping of snel kloppend hart (zelfs in rust)
- ☐ Kortademigheid
- ☐ Tics of zenuwtrekken
- ☐ Huidaandoeningen: huiduitslag, netelroos, eczeem,...
- ☐ Libidoverlies
- ☐ Gebrek aan energie, vermoeidheid; uitputting

STRESSSYMPTOMEN CHECKLIST

GEDRAGSMATIGE SYMPTOMEN VAN STRESS

- ☐ Overmatig TV kijken of games spelen
- ☐ Toegenomen alcohol, medicatie of druggebruik
- ☐ Te veel of te weinig eten
- ☐ Snel je geduld verliezen; meer ruzie maken
- ☐ Liegen
- ☐ Traagheid in je gedrag
- ☐ Hyperactiviteit: niet kunnen vertragen/stilzitten
- ☐ Jezelf afzonderen/isoleren
- ☐ Seksuele problemen ('het werkt niet')
- ☐ Te veel of te weinig slapen
- ☐ Toegenomen roekeloosheid
- ☐ Sneller wenen of roepen
- ☐ Dwangmatig gedrag (bv. controleren, poetsen,...)
- ☐ Uitstelgedrag

STRESSSYMPTOMEN CHECKLIST

EMOTIONELE/PSYCHISCHE SYMPTOMEN VAN STRESS

- ☐ Je overbelast of overweldigd voelen
- ☐ Angstig voelen
- ☐ Gebrek aan controle voelen
- ☐ Onverklaarbare / irrationele angsten
- ☐ Stemmingswisselingen
- ☐ Toegenomen prikkelbaarheid; frustraties
- ☐ Depressieve gevoelens
- ☐ Frequent boos of wraakvol voelen
- ☐ Schuldgevoelens
- ☐ Verveling
- ☐ Minder interesse in activiteiten die normaal plezierig zijn
- ☐ Eenzaamheid
- ☐ Gevoelloos zijn (apathie)
- ☐ Machteloosheid of hopeloosheid
- ☐ Frequente of terugkerende nachtmerries

STRESSSYMPTOMEN CHECKLIST

COGNITIEVE SYMPTOMEN VAN STRESS

- ☐ Frequent piekeren
- ☐ Moeite met het nemen van beslissingen
- ☐ Impulsiviteit
- ☐ Verwarring, desoriëntatie, chaotisch denken
- ☐ Moeite met concentreren
- ☐ Moeite met onthouden
- ☐ Repetitieve gedachten
- ☐ Heel snelle of net heel trage gedachtegang
- ☐ Alleen het negatieve zien
- ☐ Altijd 'aan' staan; een onrustig hoofd
- ☐ Gebrek aan motivatie
- ☐ Slechter oordelen kunnen maken
- ☐ Vaak niet begrijpen wat anderen je vertellen

Aantal symptomen aangevinkt	Stresslevel
0-7	Laag
8-15	Matig
16-30	Hoog
30+	Heel hoog

Sommige van deze signalen kunnen uiteraard ook wijzen op een ander (medisch) probleem in plaats van op stress; Als je je zorgen maakt, ga dan toch naar je huisarts om dit te laten nakijken.