

# 50 SIGNALLEN VAN CHRONISCHE STRESS

## Mentaal

- vol hoofd
- veel piekeren
- slechte concentratie
- overzicht kwijt
- vergeetachtig
- besluiteloos
- geen humor
- 'rek' is eruit
- weinig zelfvertrouwen
- oplossingen bedenken lukt niet meer
- conflicten uitvechten in je hoofd

## Stemming

- snel geïrriteerd
- ongeduldig
- boos
- nerveus
- twijfel
- neerslachtig
- machteloos
- somber
- eenzaam
- nergens zin in
- snel geëmotioneerd
- ontevreden
- onverschillig

## Lichaam

- moe
- gejaagd
- slecht slapen
- hoofdpijn
- pijn in nek / schouders
- hartkloppingen
- hyperventilatie
- maag-/darmklachten
- hoge bloeddruk
- geen trek in eten
- snacken
- allergieën
- vaker griepig

## Gedrag

- kortaf naar gezin
- slecht luisteren
- excessief sporten
- meer alcohol drinken
- harder/sneller praten
- rommel maken
- veel tegelijk doen
- niets afmaken
- keuzes afdwingen
- verkeerde keuzes
- fouten maken
- meer TV kijken
- minder zin in seks