Invullijst stresssignalen

Lichamelijke stresssignalen	Zelden/Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak
benauwd gevoel				
bevende handen				
maag- of darmstoornissen				
diarree/ obstipatie				
duizeligheid				
hartkloppingen				
hoofdpijn/ migraine				
impotentie				
infecties				
klamme handen				
kortademig				
menstruatiestoornissen				
moeheid				
moeite met in- of doorslapen				
opgeblazen gevoel				
over- of ondergewicht				
pijn of druk op de borst				
rugpijn				
transpireren zonder inspanning				
vaak plassen				
vaak ziek (verkouden, griep)				

Emotionele stresssignalen	Zelden/nooit	soms	regelmatig	vaak
achterdochtig				
agressief				
bang voor afwijzing				
bang voor de toekomst				
gevoel te falen/ mislukken				
last van stemmingswisselingen				
lusteloos				
machteloos				
minderwaardig gevoel				
moeite genieten van leuke dingen				
ongemotiveerd				
ontevreden				
onwerkelijk gevoel				
onzeker				
opgejaagd gevoel				
prikkelbaar				
schrikachtig				
schuldgevoel				
seksuele desinteresse				
snel boos				
snel geëmotioneerd				

Mentale stresssignalen	**Zelden/nooit**	**soms**	**regelmatig**	**vaak**
afgenomen creativiteit				
besluiteloos				
desinteresse				
moeite met overzicht houden				
moeite met concentreren				
ongeïnspireerd				
prioriteiten verwarren				
taken niet af kunnen maken				
vaker vergissingen maken				
van hak op tak springen				
vergeetachtig				
vernauwd perspectief				
verstrooid				
voortdurend piekeren				

Gedragsmatige stressignalen	Zelden/nooit	soms	regelmatig	vaak
(bijna) ongelukken				
agressief reageren				
alles onder controle willen houden				
drinken				
eten				
geremd				
huilen				
impulsief				
kalmerende middelen				
kritiek op mezelf				
misverstanden				
nagelbijten				
onderpresteren				
onzorgvuldig				
roken				
slaappillen				
sociaal terugtrekken/ isoleren				

Andere stresssignalen?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____