

CHECKLIST STRESS SIGNALLEN

ONDERSTAANDE SIGNALLEN KUNNEN ONTSTAAN DOOR TE VEEL STRESS

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> HOOFDPIJN | <input type="checkbox"/> VERANDERD LIBIDO | <input type="checkbox"/> ONZEKERHEID |
| <input type="checkbox"/> HARTKLOPPINGEN | <input type="checkbox"/> HUILEN | <input type="checkbox"/> MOEITE MET
DUURSPROTEN |
| <input type="checkbox"/> RUGPIJN | <input type="checkbox"/> EMOTIONEEL | <input type="checkbox"/> ANGSTEN |
| <input type="checkbox"/> DUIZELIG / BLACK-
OUTS | <input type="checkbox"/> GEVOEL DAT JE NIET
AANWEZIG BENT | <input type="checkbox"/> NIET UIT JE WOORDEN
KUNNEN KOMEN |
| <input type="checkbox"/> NEKKLACHTEN | <input type="checkbox"/> MEER ROKEN | <input type="checkbox"/> HYPERENERGIE |
| <input type="checkbox"/> HOGE BLOEDDRUK | <input type="checkbox"/> WEINIG OF JUUST
HEEL VEEL EETLSUT | <input type="checkbox"/> NIET TEGEN DRUK
KUNNEN |
| <input type="checkbox"/> TRILLEN | <input type="checkbox"/> SOMBER | <input type="checkbox"/> GEVOEL VAN
ONRUST |
| <input type="checkbox"/> EET- & GEWICHTS
PROBLEMEN | <input type="checkbox"/> MALEN EN PRIEKEREN | <input type="checkbox"/> NIET KUNNEN
CONCENTREREN |
| <input type="checkbox"/> WIT ZIEN | <input type="checkbox"/> KLAGEN | <input type="checkbox"/> ZELFVERVREEMDING |
| <input type="checkbox"/> SPIERPAIN /
ZWEEPSALG | <input type="checkbox"/> GEVOELEN VAN
DEPRESSIE | <input type="checkbox"/> GEEN ZIN IN WERK |
| <input type="checkbox"/> GEWRICHTSPIJN | <input type="checkbox"/> WOEDE AANVALLEN | <input type="checkbox"/> NIET MEER KUNNEN
RELATIVEREN |
| <input type="checkbox"/> ECZEEM | <input type="checkbox"/> MEER DRINKEN | <input type="checkbox"/> NERGENS ZIN IN /
LUSTELOOS |
| <input type="checkbox"/> RSI-KLACHTEN | <input type="checkbox"/> LAST VAN GEHEUGEN | <input type="checkbox"/> GEEN OVERZICHT
MEER HEBBEN |
| <input type="checkbox"/> HYPERVENTILATIE | <input type="checkbox"/> PANIEKAANVALLEN | <input type="checkbox"/> CYNISME |
| <input type="checkbox"/> MAAG- EN
DARMKLACHTEN | <input type="checkbox"/> PRIKKELBAAR | <input type="checkbox"/> GEEN CONTROLE
MEER HEBBEN |
| <input type="checkbox"/> OOGPROBLEMEN | <input type="checkbox"/> SLECHT SLAPEN | <input type="checkbox"/> TERUGGETROKKEN |
| <input type="checkbox"/> VERMOEIDHEID | <input type="checkbox"/> VERGEETACHTIG | <input type="checkbox"/> ZAKEN NIET AF
KUNNEN KRIJGEN |
| <input type="checkbox"/> LAGE WEERSTAND | <input type="checkbox"/> GESPANNEN | <input type="checkbox"/> NIET KUNNEN
ONTSPANNEN |
| <input type="checkbox"/> REGELMATIG
GRIEP/KEELPIJN/VER
KOUDEID | <input type="checkbox"/> NIET MEER LOS
KUNNEN LATEN, VAN
BV WERK | <input type="checkbox"/> WERKEN OP DE
AUTOMATISCHE
PILOOT |

HOEVEEL MOGELIJKE SIGNALLEN VAN STRESS HEB JIJ?