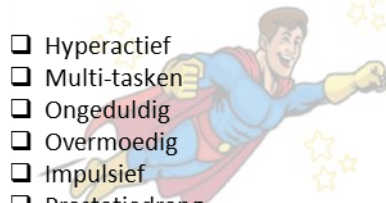


Opbouw van stressklachten

Fase 1 Rusteloos en grenzeloos

- 
- ☐ Hyperactief
 - ☐ Multi-tasken
 - ☐ Ongeduldig
 - ☐ Overmoedig
 - ☐ Impulsief
 - ☐ Prestatiedrang
 - ☐ Onrustig slapen
 - ☐ Moeite met begrenzing
 - ☐ Druk hoofd, continu denken
 - ☐ Continu "geweldig" ideeën
 - ☐ Ziet onmiddellijk oplossingen
 - ☐ Afleiding om te ontspannen
 - ☐ Weinig tijd om te voelen
 - ☐ Grens overschrijdend gedrag
 - ☐ Trekt taken naar zich toe
 - ☐ In beweging willen blijven
 - ☐ Superieur gevoel
 - ☐ Consumeert, maar geniet niet
 - ☐ Kan niet stilzitten

Fase 2 Tijddruk en falen

- 
- ☐ Moe
 - ☐ Kritisch
 - ☐ Geërgerd
 - ☐ Inflexibel
 - ☐ Kritisch
 - ☐ Piekeren
 - ☐ Tijdnood
 - ☐ Gefrustreerd
 - ☐ Kort lontje
 - ☐ Concentratieproblemen
 - ☐ Geheugenproblemen
 - ☐ Fouten maken
 - ☐ Slaapproblemen
 - ☐ Voelt zich snel aangevallen
 - ☐ Moeite met leren
 - ☐ Weerstand naar nieuwe dingen
 - ☐ Moeite met aanpassen
 - ☐ Gebruikt relaxmiddelen
 - ☐ Gebruikt pepmiddelen

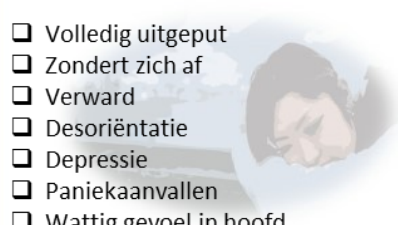
Fase 3 Algeheel disfunctioneren

- 
- Mentale klachten**
- ☐ Concentratiestoornis
 - ☐ Geheugenproblemen
 - ☐ Verlies van overzicht
 - ☐ Moeite met plannen en structuur
 - ☐ Overprikkeld

- Fysieke klachten**
- ☐ Terugkerende infecties en griep
 - ☐ Hart- en bloeddruk klachten
 - ☐ Wazig zien
 - ☐ Intense vermoeidheid
 - ☐ Slaapstoornis
 - ☐ Hyperventilatie, zuchten

- Psychische klachten**
- ☐ Kort lontje / reactief / woede
 - ☐ Overbezorgd / angstig
 - ☐ Machteloosheid / huilbuien
 - ☐ Lusteloos / depressie

Fase 4 Burn-out

- 
- ☐ Volledig uitgeput
 - ☐ Zondert zich af
 - ☐ Verward
 - ☐ Desoriëntatie
 - ☐ Depressie
 - ☐ Paniekaanvallen
 - ☐ Wattig gevoel in hoofd
 - ☐ Duizelig
 - ☐ Algehele malaise
 - ☐ Verstoorde waarnemingen
 - ☐ Ernstige overprikkeling
 - ☐ Psychisch/emotioneel instorten
 - ☐ Wil alleen maar slapen (lethargie)
 - ☐ Kleine inspanning maakt ziek
 - ☐ Hyperventilatieaanvallen

Gebruik van deze klachtenlijsten:

Hoe meer klachten, hoe groter het verband met stress.

Geen Diagnosemiddel. Raadpleeg de arts bij klachten.

Hulp nodig bij het herstellen van stress?

Kijk op www.aliantis.nl voor informatie en tips.