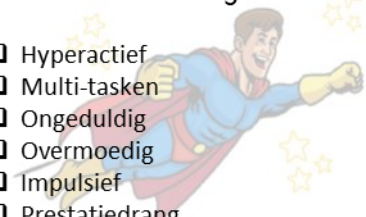
Opbouw van stresklachten

Fase 1 Rusteloos en grenzeloos

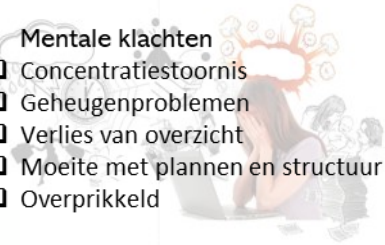


- ❑ Hyperactief
- ❑ Multi-tasken
- ❑ Ongeduldig
- ❑ Overmoedig
- ❑ Impulsief
- ❑ Prestatiedrang
- ❑ Onrustig slapen
- ❑ Moeite met begrenzing
- ❑ Druk hoofd, continu denken
- ❑ Continu “geweldig” ideeën
- ❑ Ziet onmiddellijk oplossingen
- ❑ Afleiding om te ontspannen
- ❑ Weinig tijd om te voelen
- ❑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

Fase 2 Tijddruk en falen

- ❑ Moe
- ❑ Kritisch
- ❑ Geërgerd
- ❑ Inflexibel
- ❑ 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.

Stress, je kunt er iets aan doen!

Herstellen

- ❑ Sporten
- ❑ Mindfulness
- ❑ Wandelen
- ❑ Nachtrust/pauzes
- ❑ Gezond eten & drinken
- ❑ Verwerk emoties
- ❑ Daily Me-Time
- ❑ 1 ding tegelijk

Eigen regie

- ❑ Time management
- ❑ Keuzes maken
- ❑ Doelen stellen
- ❑ Assertiviteit
- ❑ Samenwerken
- ❑ Carrière planning
- ❑ Grenzen stellen
- ❑ Problemen oplossen

Mindset

- ❑ Acceptatie
- ❑ Vertrouwen
- ❑ Positief denken
- ❑ Stop met oordelen
- ❑ Empathie
- ❑ Delen en vrijgevigheid
- ❑ Geniet van wat er is
- ❑ Dankbaarheid

Een kleine verandering geeft al groot resultaat.

www.Aliantis.nl

"Omdat iedereen moet weten wat je tegen stress kunt doen."