

## Herken jouw stresssignalen

Vooraleer we kunnen omgaan met stress, is het belangrijk om het eerst te leren herkennen!

Welke effecten heeft stress op ons **lichaam**, **voelen**, **denken** en **doen**? Herken jij jouw stresssignalen?

→ **Oefening**: Beeld je een situatie in waarin jij last had van stress. Bijvoorbeeld: een moeilijke taak, een mondeling examen, een eerste date, een speech geven op een trouwfeest, ... Wat ging er op dat moment allemaal door jou heen? Welk effect had de stress op jou?

Welk effect had de stress op...			
... jouw lichaam?	... jouw gevoelens?	... jouw gedachten?	... jouw gedrag?
<input type="checkbox"/> Versnelde hartslag <input type="checkbox"/> Versnelde ademhaling <input type="checkbox"/> Druk op de borstkas <input type="checkbox"/> Buikpijn <input type="checkbox"/> Misselijkheid <input type="checkbox"/> Oprispingen <input type="checkbox"/> Constipatie <input type="checkbox"/> Overprikkelde blaas (veel naar wc moeten) <input type="checkbox"/> Hoofdpijn <input type="checkbox"/> Benauwd gevoel <input type="checkbox"/> Rood of warm worden <input type="checkbox"/> Duizeligheid <input type="checkbox"/> Transpireren <input type="checkbox"/> Droge mond <input type="checkbox"/> Koude handen en/of voeten <input type="checkbox"/> Bleker zijn <input type="checkbox"/> Vermoeidheid	<input type="checkbox"/> Angstig <input type="checkbox"/> Down <input type="checkbox"/> Verdrietig <input type="checkbox"/> Gefrustreerd <input type="checkbox"/> Boos, kwaad <input type="checkbox"/> Eenzaam <input type="checkbox"/> Machteloos <input type="checkbox"/> Beschaamd <input type="checkbox"/> Schuldig <input type="checkbox"/> Emotioneel <input type="checkbox"/> Lusteloos <input type="checkbox"/> Ontevreden <input type="checkbox"/> Gespannen <input type="checkbox"/> Vermoeid	<input type="checkbox"/> Concentratieproblemen <input type="checkbox"/> Snel afgeleid zijn <input type="checkbox"/> Piekeren <input type="checkbox"/> Vergeetachtigheid <input type="checkbox"/> Onzekerheid, besluiteloosheid <input type="checkbox"/> Zwart-wit denken <input type="checkbox"/> Negatief denken <input type="checkbox"/> Rampdenken <input type="checkbox"/> Interesseverlies <input type="checkbox"/> Fixatie op details <input type="checkbox"/> Bezorgdheid <input type="checkbox"/> Moeilijker oplossingen vinden	<input type="checkbox"/> Prikkelbaar/Opvliegend zijn <input type="checkbox"/> Gejaagd handelen <input type="checkbox"/> Rusteloos zijn <input type="checkbox"/> Uitstellen <input type="checkbox"/> Vermijden <input type="checkbox"/> Knarsetanden <input type="checkbox"/> Impulsief reageren <input type="checkbox"/> Repetitief gedrag <input type="checkbox"/> Meer alcohol drinken <input type="checkbox"/> Meer koffie drinken <input type="checkbox"/> Meer roken <input type="checkbox"/> Gebruik van medicatie <input type="checkbox"/> Meer of minder eten <input type="checkbox"/> Huilbuien <input type="checkbox"/> Jezelf isoleren <input type="checkbox"/> Nagelbijten <input type="checkbox"/> Onverschillig of apathisch reageren <input type="checkbox"/> Jezelf verwaarlozen <input type="checkbox"/> Klagen <input type="checkbox"/> Anderen verwijten <input type="checkbox"/> Sarcastisch reageren