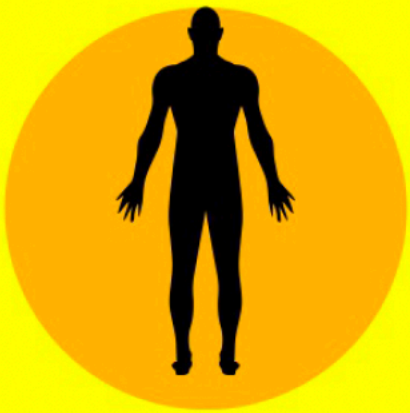


Stress

De signalen en tips

Hoe herken je stress?

Fysiek



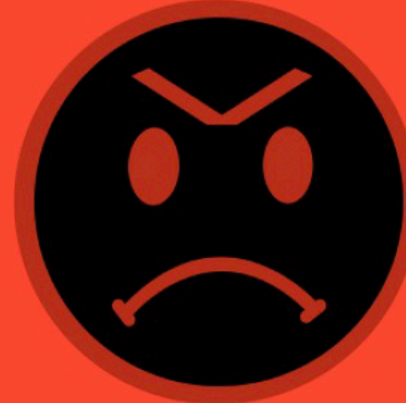
- hartkloppingen
- duizelig
- zweten
- kortademig
- hoofdpijn
- flauwvallen
- gewichtstoe- of afname
- maagpijn
- spierspanning
- slaap problemen

Mentaal



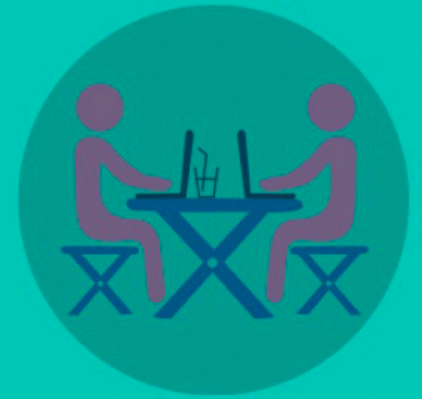
- vergeetachtig
- concentratie
- overalert
- traag reageren
- onproductief
- desinteresse
- besluiteloos
- geen prioriteiten
- tunnelvisie
- van hak op tak

Emotioneel



- ontevreden
- geïrriteerd
- onzeker
- somber
- piekeren
- onrustig
- huilen
- agressie
- lusteloos
- achterdocht

Gedrag



- meer roken
- meer alcohol
- meer of minder eten
- nagelbijten
- huilen
- onderpresteren
- slordig
- roekeloos
- nerveus
- terugtrekken