

# DE STRESS TEST

*Bij 3 of meer aangevinkte punten per levensgebied/groep, dan is het tijd om iets aan je stress te gaan doen en deze te gaan verminderen.*



## LICHAMELIJK

- o Spierspanningen, spierpijn, onderrugpijn*
- o Stijve nek of schouder*
- o Versnelde hartslag*
- o Kaakspanningen of knarsen*
- o Snelle ademhaling*
- o Hoge bloeddruk*
- o Minder of meer eetlust*
- o Darmproblemen*
- o Maagproblemen*
- o Minder weerstand*
- o Vermoeidheid*
- o Hoofdpijn*
- o Duizelig*
- o Stotteren*

## EMOTIES/ DENKEN

- o Prikkelbaar, irritatie, boos op iedereen*
- o Onrustig, gejaagd*
- o Snel emotioneel ( boos, bang, bedroefd)*
- o Somber, depressief, piekeren*
- o Negatief denken, doemdenken*
- o Niets durven of aankunnen*
- o Stemningswisselingen, veel ups en downs*
- o Lusteloos, moe of passief*
- o Concentratieproblemen*
- o Vergeetachtigheid*
- o Minder zelfvertrouwen*
- o Laag zelfbeeld*
- o Angstig, nerveus*
- o Zin van het leven niet meer zien*
- o Weinig zelfbeheersing*
- o Verdringen emoties en/ of exploderen*
- o Klagen en mopperen*

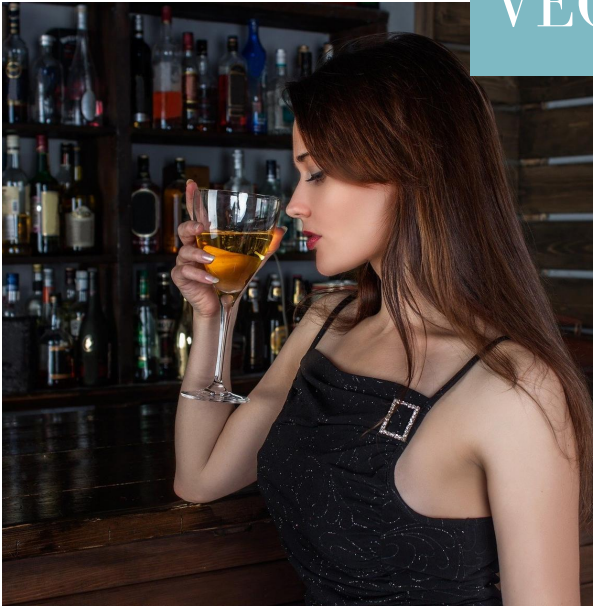


## GEDRAG & RELATIES

- o Denken in winnen en verliezen*
- o Je schuldig voelen of schamen*
- o Zwart-wit denken*
- o Moeite met heldere communicatie*
- o Niet meer betrokken voelen*
- o Je alleen of onbegrepen voelen*
- o Angstig, afwijzend of veroordeling*
- o Je isoleert je van anderen*
- o Eenzaamheid*
- o Jezelf of de ander de schuld geven*
- o Gevoel dat je voor anderen moet zorgen*
- o Gevoel dat alles je teveel wordt*
- o Moeite met grenzen stellen en nee zeggen*
- o Snel ruzie maken met naasten*
- o Continue in verdediging springen*



## VECHTEN / VLUCHTEN



- o Eten, emotie eten*
- o Veel tv kijken*
- o Veel achter de computer*
- o Extreem hard sporten*
- o Extreem hard werken*
- o Shoppen uit onvrede*
- o Verveling*
- o Uitstellen*
- o Gokken*
- o Wegdromen over betere tijden in verleden of toekomst*
- o Medicijnen, slaapmiddelen*
- o Kalmeringsmiddelen*
- o Alcohol, drugs*
- o Roken*
- o Snoep, suikers*

## OMSTANDIGHEDEN

- o Administratief achterlopen*
- o Overspoeld worden door mails en post*
- o Geen orde en regelmaat in leven*
- o Financieel zaken niet op orde/ schulden*
- o Thuis en in werk achterlopen*
- o Dingen niet op tijd afzeggen of regelen*
- o Vergeetachtigheid*
- o Huis is niet schoon of opgeruimd*
- o Klusjes en reparaties lopen achter*
- o Altijd alles kwijt zijn, lang moeten zoeken*
- o Verandering in omstandigheden: zoals scheiding, overlijden, ontslag, verhuizing, gezinsuitbreiding, ruzies, verandering werk, gewoonten, huwelijk*
- o Alles lijkt urgent, brandjes blussen,*
- o Geen agenda meer aan kunnen houden*
- o Niet op tijd komen op afspraken*



## ZELFZORG



- o Ongezond eten*
- o Geen tijd voor ontspanning, hobby*
- o Moeite met genieten*
- o Geen tijd voor vrienden*
- o Geen tijd om rustig na te denken of te mediteren*
- o Niet toekomen aan wat je echt graag zou willen*
- o Geen fijn thuis, rustig eigen plek hebben*
- o Je lichaam niet goed kunnen voelen*
- o Weinig buiten komen*
- o Weinig aan beweging doen*
- o Je minder leuk kleden*