

Stress signalen checklist

Stress-signalen kunnen zich uiten op verschillende wijzen: lichamelijk, psychisch of in gedrag. Elke reactie is heel persoonlijk: waar de één snel last heeft van hoofdpijn, heeft de ander last van piekeren. Van belang is dus dat je je eigen, persoonlijke stress-signalen leert herkennen. Als je weet wanneer iets voor jou niet meer “normaal” is, lukt het je om op tijd de nodige aanpassingen te maken of hulp te vragen. Ook collega's of mensen in jouw directe omgeving kunnen samen naar deze checklist kijken en “blinde vlekken” aangeven.

Lichamelijke klachten

- ☐ Hartklachten – hartkloppingen, onregelmatige hartslag, hoge bloeddruk
- ☐ Spierpijn – nek en schouders, lage rug
- ☐ Vermoeidheid – vermoeid wakker worden
- ☐ Spijsverteringsproblemen (ook maagpijn, misselijkheid)
- ☐ Huid- of haarveranderingen – eczeem, droog haar, broze nagels
- ☐ Opvliegers, transpireren
- ☐ Regelmatig ziek – laag immuunsysteem, ontstekingen
- ☐ Droge hoest
- ☐ Duizeligheid (flauwvallen, sterretjes of vlekken zien)
- ☐ Trillen
- ☐ Slaapproblemen (inslapen of doorslapen)
- ☐ Hoofdpijn
- ☐ Te snel ademen (hyperventilatie)
- ☐ Verlies van belangstelling voor en plezier in seksualiteit
- ☐ Zweten

Psychische klachten of symptomen – verandering in het denken

Vaak zijn veranderingen in het denken een overdrijving van een op zichzelf adequate manier van functioneren - of een “teveel” van wat in essentie onze sterke punten zijn. Denk aan assertiviteit die onder stress zich uit als agressie. Onze persoonlijke valkuilen zijn vaak primitieve reacties die niet goed zijn afgestemd op de eisen die de situatie stelt. Deze reacties kunnen ook ergerlijk zijn voor de mensen om ons heen en creëren een vicieuze cirkel van extra storingen of problemen tijdens een stressvolle periode. Een interessante oefening is om de manieren van denken die hieronder worden genoemd stuk voor stuk te herleiden tot “goede” manieren van denken waar ze een teveel van zijn. Bijvoorbeeld achterdochtig zijn komt voort uit voorzichtig zijn.

- ☐ Zich uitsluitend richten op dingen die fout en verkeerd zijn
- ☐ Koste wat het kost vasthouden aan eigen overtuigingen en meningen
- ☐ Zich onmisbaar maken bij het oplossen van problemen
- ☐ Te veel eigen belang laten meetellen



- ☐ Geen onderscheid meer kunnen maken tussen hoofd- en bijzaken
- ☐ Toevlucht nemen tot snelle oplossingen en/of uiterlijke schijn
- ☐ Te flexibel en te weinig consciëntieus zijn
- ☐ Zich te veel als een kameleon gedragen in de omgang
- ☐ Vluchten in nostalgische herinneringen
- ☐ Roekeloosheid en nodeloze risico's nemen
- ☐ Terugtrekken in een ivoren toren als er om actie gevraagd wordt
- ☐ Gevoelens op een intellectuele, verstandelijke manier benaderen
- ☐ "Gedachten lezen" en achterdochtig zijn
- ☐ Te veel en te lang uitstellen
- ☐ Besluiteloosheid en twijfel
- ☐ Al te enthousiast zijn voor nieuwe mogelijkheden
- ☐ Te veel projecten opstarten
- ☐ Weglopen voor verantwoordelijkheden
- ☐ In termen van zwart en wit denken
- ☐ Te snel verstrekkende conclusies trekken op grond van losse incidenten
- ☐ Piekeren
- ☐ Denken in stereotypen
- ☐ Verminderde creativiteit
- ☐ Te makkelijk toegeven en te aardig zijn
- ☐ Vluchten voor routinebezigheden
- ☐ Vernauwing van de aandacht
- ☐ Vergeetachtigheid
- ☐ Lage waargenomen competentie
- ☐ Problemen met concentreren en opletten
- ☐ Gedachten die zomaar opdringen en de gedachtegang verstoren
- ☐ Niet in staat zijn nieuwe informatie op te nemen
- ☐ Schaamte
- ☐ Somberheid of depressie
- ☐ Verlies van plezier en motivatie

Psychische klachten of symptomen – verandering in het doen

- ☐ Veranderingen in eetlust (snoepen)
- ☐ Toename in gebruik van alcohol, roken, drugs
- ☐ Niet op tijd zijn, klokkijken
- ☐ Heftige verbale reacties (beschuldigingen, sarcasme, kwaad)
- ☐ Ontevreden voelen
- ☐ Jezelf isoleren
- ☐ Verstoorde relaties
- ☐ Niet meer netjes gekleed of goed verzorgd
- ☐ Slaapproblemen



- ☐ Niet kunnen genieten of niet kunnen ontspannen
- ☐ Prikkelbaar
- ☐ Gespannen spieren, vuisten, kaken, fronsen
- ☐ Snel afgeleid
- ☐ Rusteloosheid (trommelen met vingers, rusteloze voetbewegingen, zenuwachtig)
- ☐ Haast
- ☐ Vaker ongevallen (zich stoten, struikelen)
- ☐ Tot niets komen
- ☐ Weerzin (zuchten, verveling)
- ☐ Cynisme

Reflectievragen

1. Op welk levensgebied ervaar ik het meest stress?
2. In welke situaties toon ik de meest negatieve stressreacties?
3. Zijn er overeenkomsten tussen typische stressvolle situaties bijvoorbeeld conflicten of situatie waar ik mezelf moet laten zien?
4. Wat zit mogelijk achter mijn reactie?
5. Wat is het gevolg van mijn reactie (d.w.z. wat is mijn winst? Wat vermijd ik hierdoor?)
6. Wat is de typische reactie van mijn omgeving?
7. Vraag in jouw directe omgeving (collega, partner, kinderen, vrienden) of zij deze reactie in jouw herkennen en hoe zij ernaar kijken of wat zij zouden adviseren?

