

Herkennen van Signalen

Vul de onderstaande tabel in door te beschrijven welke symptomen je herkent bij jezelf op fysiek, emotioneel en mentaal vlak wanneer je stress ervaart. Dit zal je helpen om je eigen stresssignalen beter te begrijpen en tijdig actie te ondernemen.

Fysieke Symptomen van Stress

Symptoom	Beschrijving
Hoofdpijn	
Spierpijn/spanning	
Vermoeidheid	
Slapeloosheid	
Verhoogde hartslag	
Maagklachten	
Zweten	

Emotionele Symptomen van Stress

Symptoom	Beschrijving
Symptoom	
Prikkelbaarheid	
Angst	
Verdriet	
Gevoel van overwelming	
Onrust	
Onzekerheid	

Mentale Symptomen van Stress

Symptoom	Beschrijving
Symptoom	Beschrijving
Vergeetachtigheid	
Concentratieproblemen	
Besluiteloosheid	
Piekeren	
Negatieve gedachten	
Verwarring	

Reflectievragen

1. Welke fysieke symptomen herken je het meest bij jezelf?

Antwoord: _____

2. Welke emotionele symptomen ervaar je het vaakst?

Antwoord: _____

3. Welke mentale symptomen belemmeren je dagelijks functioneren het meest?

Antwoord: _____

4. Wat zou je kunnen doen om deze stresssignalen in de toekomst beter te herkennen en te managen?

Antwoord: _____