
Herken de symptomen van stress

- geen zin meer hebben in je werk
 - verwaarlozing van je uiterlijk
 - concentratieproblemen en geheugenstoornissen
 - verlies van zelfvertrouwen – gebrek aan zelfrespect
 - verdriet – schuldgevoel
 - vermoeidheid – lusteloosheid – slaapstoornissen
 - overdreven emotioneel of agressief reageren in conflictsituaties
 - prikkelbaarheid – angstaanvallen – depressies
 - verlies van gevoel voor humor
 - veranderende eet en drink gewoonte
 - te lang en te veel over werk piekeren
 - niet meer kunnen genieten van dingen
 - snel vermoeid na geringe inspanning
 - moe wakker worden
 - gevoel van opgejaagdheid
 - krampachtig proberen de dingen onder controle te houden
 - organiseren wordt moeilijk – chaos scheppen bureau /klerenkast
 - terugtrekken uit sociaal leven
 - veel kleine ongelukjes, woede wrok etc...etc...
- 