

Fysieke stress signalen :

Vermoeidheid, gebrek aan energie

Hartkloppingen, snelle polsslag, snellen en oppervlakkige ademhaling.

Spierspanning en spierpijn

Beverigheid, nerveuze tics, zenuwtrekjes

Hartzuur, indigestie, diarree, constipatie, zenuwachtigheid

Droge mond en keel

Overmatig zweten, klamme handen, koude handen en/of voeten

Uitslag, jeuk

Nagelbijten

Lager libido

Overeten, verlies van eetlust

Slaapproblemen

Verhoogd gebruik van alcohol en/of drugs en medicatie

Psychologische stress signalen :

Sneller geïrriteerd zijn, ongeduldig zijn, last van woede en vijandigheid

Zorgen, paniekaanvallen

Stemmingswissels, droefheid

Vervelende en snel opvolgende negatieve gedachten

Geheugenverlies, concentratieproblemen, besluiteloosheid

Verlaagde productiviteit, afwezigheid op het werk.

Minder gevoel voor humor.