

Herkenning stress signalen:

- 1) Fysiek:
 - a) droge mond;
 - b) hyperventilatie of andere ademhalingsproblemen;
 - c) pijn in de borststreek;
 - d) hoge bloeddruk;
 - e) versnelde hartslag;
 - f) spierspanning;
 - g) hoofdpijn.

- 2) Geestelijk:
 - a) verward, chaotisch;
 - b) concentratieverlies;
 - c) problemen met geheugen;
 - d) flashbacks of vreemde beelden;
 - e) nachtmerries;
 - f) zelfverwijt/verwijt aan anderen.

- 3) Emotioneel:
 - a) angst, paniek;
 - b) overdreven argwaan;
 - c) verlies interesse;
 - d) irritatie, rusteloosheid;
 - e) zorgen over herhaling.

- 4) Gedragmatig:
 - a) zich terugtrekken van familie, vrienden, collega's;
 - b) overdreven humor, of stilte;
 - c) onvermogen om tot rust te komen;
 - d) verstoorde slaappatronen;
 - e) verhoogde drang naar eten, drank of roken;
 - f) overmatige controle van de omgeving.

- 5) Spiritueel:
 - a) geen rust vinden om te mediteren;
 - b) geen idee wat je op aarde komt doen.

Denk eraan dat deze informatie een bezoek aan je arts niet mag vervangen.