

### **Lichamelijke klachten**

- Hoofdpijn
- Buikpijn
- Moeilijk in slaap raken of vaak wakker worden
- Spierpijnen
- Rugpijn
- Hevige transpiratie
- Droge mond
- Hartkloppingen
- Verhoogde bloeddruk
- Koude handen
- Zweethanden
- Bevende handen
- Tics
- Drukkend gevoel op de borst
- Oppervlakkige ademhaling
- Je altijd moe en lusteloos voelen
- Maag – en darmstoornissen
- Zenuwtrekjes

### **Emotionele klachten**

- Snel geïrriteerd zijn
- Sneller boos
- Snelle wisseling van emoties
- Snel huilen
- Onzeker
- Machteloos gevoel
- Rusteloos
- Opgejaagd
- Schrikachtig
- Je gespannen en onrustig voelen
- Depressief
- Langzaam spreken
- Vlug emotioneel reageren
- Lusteloze houding
- Impulsief reageren
- Zelden lachen of glimlachen

- Veel zelfkritiek
- Sombere en pessimistische gedachten hebben

### **Verstandelijke klachten**

- Verstrooid zijn
- Van de hak op de tak springen
- Vaak iets vergeten
- Ongeïnteresseerd zijn
- Concentratieproblemen
- Besluiteloos zijn
- Vaak iets uitstellen
- Piekeren
- Prioriteiten verwarren
- Overdreven waakzaam zijn

### **Veranderingen in je gedrag**

- Meer of minder eten dan gemiddeld
- Veel koffie drinken
- Soms fanatiek gaan sporten
- Verminderde teamgeest
- Vaak afwezig met je gedachten
- Gezelschap ontvluchten
- Veel alcohol gebruiken
- Frequent kortdurend ziekteverzuim
- Gebruik van kalmeringsmiddelen
- Veel medicatie gebruiken
- Onzorgvuldig zijn
- Te veel overuren maken
- Veel roken
- Herhaaldelijke (bijna-) ongevallen
- Geen zin meer hebben in seks
- Niet kunnen ontspannen
- Onvriendelijke reacties
- Kort lontje
- Geen energie meer hebben
- Vaak miscommunicatie
- Steeds willen rusten