

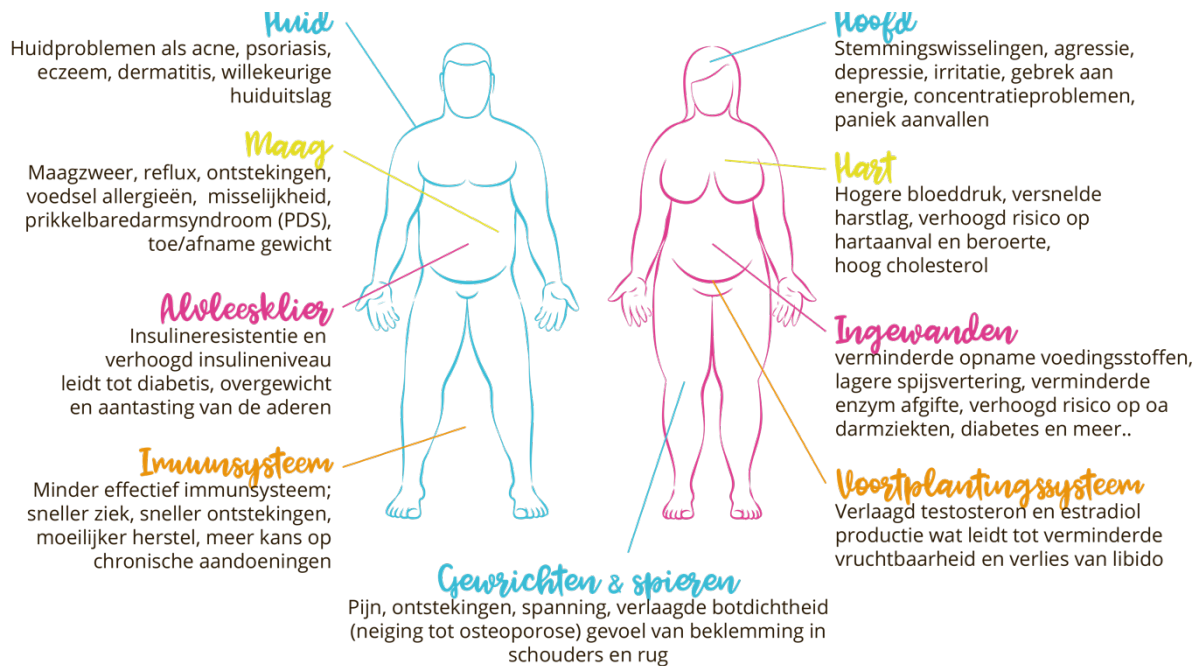
GROEPSBIJEENKOMST 4

Slaap & ontspanning

Slaap, Stress management & Ontspannings



OPDRACHT VOOR DE GROEPSBIJEENKOMST



Signalen van stress herkennen

1. Bekijk de lijst met signalen van stress op de volgende pagina
2. Onderstreep alle signalen van stress die jij bij jezelf herkent
3. Bedenk wat jouw grootste bron van stress is
4. Beschrijf waar dit allemaal invloed op heeft
5. Denk na over wat jij anders zou kunnen doen om de negatieve invloed van stress te verminderen, dit kunnen acties zijn maar ook gedachten en overtuigingen

STRESS HERKENNEN

Lichamelijke klachten

- Hoofdpijn/ Migraine
- Misselijkheid
- Oorsuizen (Tinnitus)
- Pijnlijke / stijve spieren
- Duizelingen
- Hormonale schommelingen
- Overmatig transpireren
- Klamme handen
- Schrikachtig
- Rusteloos
- Nerveuze tics
- Beven/ trillen
- Vermoeidheid
- Uitputting
- Maagklachten
- Spijsverteringsklachten
- Versnelde hartslag / ademhaling
- Hyperventilatie en ademnood
- Hartkloppingen / steken in de borst
- Menstruatiestoornis
- Impotentie
- Verhoogd cholesterol
- Verhoogde bloeddruk
- Nek- /schouder- / rugklachten
- Huidaandoeningen
- Problemen met slapen
- Rode vlekken op de huid door stress

Psychische/emotionele signalen

- Futloos en lusteloosheid
- Sombor of neerslachtig
- Depressief
- Vergeetachtig
- Gemakkelijk de draad kwijtraken
- Concentratieproblemen
- Gevoel dat de 'rek' eruit is
- Minder flexibel
- Machteloos, hulpeloos, onmacht
- Gespannen, nerveus
- Snel geëmotioneerd
- Prikkelbaar, snel geïrriteerd
- Boosheid
- Angstig, bang en paniekaanvallen

- Piekeren
- Gevoelens van controleverlies
- Wantrouwend, achterdochtig
- Schrikachtig
- Negatieve en belemmerende gedachten
- Het gevoel hebben van alles te moeten
- Stemningswisselingen
- Je minder waard voelen dan anderen

Sociale signalen

- Conflicten op de werkvloer
- Conflicten thuis
- Verminderde belangstelling voor omgeving

Verandering in gedrag

- Te veel eten
- Te weinig eten
- Meer roken
- Meer alcohol drinken
- Meer medicijnen gebruiken
- Meer koffie drinken
- Verhoogde behoefte aan zoetheid
- Druk en veel praten
- Overmatig actief zijn
- Tot niets komen (geen werk uit je handen)
- Te veel verschillende dingen tegelijk doen
- Niet kunnen genieten of ontspannen
- Meer klagen en verwijten, toenemend cynisme en verbittering
- Sneller dan anders ongelukjes hebben (bv dingen laten vallen)
- Geen zin heb in intimiteit of seks
- Moeite met concentreren
- Overmatig zorgen maken over wat er gebeurt
- Moeilijk kunnen genieten van plezierige gebeurtenissen
- Ontevreden over prestatie

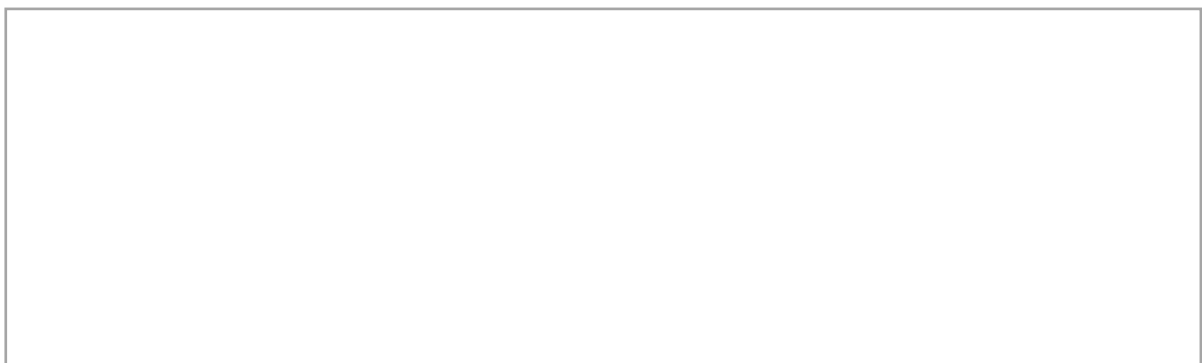
TIJDENS DE GROEPSBIJeenKOMST

Notities:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for taking notes during the group meeting.

WELKE STAP GA JIJ ZETTEN DE KOMENDE PERIODE?

Welke kleine stap ga jij de aankomende paar weken zetten?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing down the next step to be taken in the coming period.