

33 SIGNALEN CHRONISCHE STRESS



Miriam Dijst Coaching

hoe je je voelt

- snel geïrriteerd raken
- vermoeid voelen
- vergeetachtig zijn
- slechter kunnen concentreren
- slaapklachten
- vaker ziek dan vroeger
- moeilijk om te ontspannen
- neerslachtige stemming
- niet tegen herrie of drukte kunnen
- snel geëmotioneerd raken
- nergens zin in hebben
- lichamelijk niet goed voelen
- moeite hebben met helder denken
- gejaagd voelen

privé-leven

- sociale activiteiten vermoeiend vinden
- In je vrije tijd piekeren over het werk
- mensen vermijden in je privéleven
- communiceren met anderen is inspannend
- in je vrije tijd voornamelijk tv kijken
- je gevoelens over je werk zitten je dwars
- geen plezier beleven aan dagelijkse dingen
- niet in staat voelen problemen aan te pakken
- uitvallen tegen de mensen om je heen

werk

- ontevreden zijn met je werk
- mensen vermijden op het werk
- slaapproblemen omdat je over je werk piekert
- onverschillig staan tegenover je werk
- vaker betrokken raken in conflicten
- gefrustreerd voelen in je werk
- tegenop zien naar je werk te gaan
- minder presteren
- het niet meer aankunnen
- je werk zinloos vinden

herken je 10 of meer signalen bij jezelf?

Dan is het belangrijk om preventieve maatregelen te nemen ! Vraag [hier](#) een gratis stress-analyse aan om na te gaan wat je kunt doen om je weer energiek en lekker ontspannen te voelen.

Meer info over stress en burn-out via www.miriamdijstcoaching.nl