

OVERZICHT STRESSSYMPTOMEN

In dit overzicht (Rycken, 1997) staan symptomen van stress. Natuurlijk wil dat niet zeggen dat deze symptomen zich altijd en bij iedereen zullen openbaren. Het geeft wel een indicatie van de verstrekkende gevolgen die stress kan hebben voor de mens, zijn werkomgeving en de thuissituatie.

Psychische symptomen	Fysieke symptomen	Gedrags symptomen	Sociale symptomen
<p>Cognitief</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ verminderde concentratie ■ minder helder kunnen denken ■ besluiteloos ■ projectie ■ slachtofferrol aannemen ■ star vasthouden aan één of enkele ideeën 	<p>Aandoeningen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ griep en verkoudheden ■ huidirritatie ■ allergieën ■ hartstoornissen ■ maagpijn ■ darmstoornissen ■ oververmoeid 	<p>Werk</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ uitstellen van activiteiten ■ vermindering van initiatief ■ sterk op het management leunen ■ ondergewaardeerd voelen ■ ondoelmatige organisatie van het werk ■ verminderde productiviteit ■ slechte prestaties ■ wantrouwen in het management ■ verzuim ■ verloop 	<p>In collegiaal contact</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ conflicten ■ humeurig ■ snel geëmotioneerd ■ in zichzelf terugtrekken ■ cynische opmerkingen ■ sterk leunen op bepaalde collega's
<p>Motorisch</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ niet kunnen ontspannen ■ rusteloos 	<p>Fysiologische Reacties</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ verhoogde bloeddruk ■ verhoogd cholesterol gehalte ■ versnelde hartslag 	<p>Privé</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ te veel eten ■ toename alcoholgebruik ■ toename medicijngebruik ■ piekeren ■ slapeloosheid ■ druk/veel praten ■ niet meer kunnen genieten 	<p>In privé-contacten</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ humeurig ■ afreageren ■ relatieproblemen ■ problemen met de opvoeding van de kinderen ■ lusteloos ■ minder behoefte om met gezin erop uit te gaan. ■ minder behoefte aan sociale contacten