

1. KLACHTENPALET CSS

I. Lichamelijk

- energieproblemen: te actief of juist apathisch
- vermoeidheid, sterke vermoeibaarheid, uitputting
- niet herstellen na inspanning / inspanningsintolerantie
- gespannenheid, niet kunnen ontspannen, trillen, transpireren
- hoofdpijn, nek-/ rug-/ spierpijn / lage rugklachten / spanning in benen
- hartklachten (kloppingen, druk, ritmestoornissen)
- bloeddrukklachten (te hoog/ te laag)
- heftig transpireren
- hyperventilatie/ benauwdheid
- maag-/ darmklachten (maagpijn, misselijkheid, constipatie, diarree)
- eetlust (te veel, te weinig)
- hypoglycaemie, type-2 diabetes
- menstruatieklachten, seksuele klachten (libido, erectie)
- verzwakte weerstand, afters
- allergieën, huidproblemen
- oorsuizen
- slaapproblemen: in-/ doorslaapproblemen, onrustig/ondiep slapen, (te) vroeg wakker worden, erg lang slapen, nare dromen, nachtmerries

II. Cognitieve functies

- aandachtproblemen, concentratieproblemen, moeite met lezen
- geheugenproblemen, black-outs
- problemen met informatieverwerking en leren, terugval op routine
- piekeren/malen
- geen beslissingen kunnen nemen
- problemen met denken, plannen en organiseren, chaotisch
- problemen met het scheiden van hoofd en bijzaken/ de rode draad vasthouden
- problemen met overzicht houden en tijdsbewaking
- niet snel kunnen schakelen (multitasken)
- vergissingen, fouten maken
- verlaagd werktempo
- associatief denken i.p.v. logisch
- redelijkheid en betrekkelijkheid uit het oog verliezen
- gebrekkige realiteitstoetsing; waanachtige denkbeelden (schuldgevoel, zelfdepreciatie, achterdocht)

III. Stemming/emoties

- angsten
- paniek
- grote schrikachtigheid
- geagiteerdheid
- geïrriteerdheid
- agressie
- onzekerheden
- gebrek aan zelfvertrouwen
- gevoel van machteloosheid
- depressie, somberheid
- niet meer kunnen genieten
- gevoel van leegte
- gevoel van uitzichtloosheid, wanhoop
- nergens meer zin in hebben, tegen alles opzien
- geen interesse meer hebben
- zorgelijkheid
- schuldgevoelens
- emotioneel niet genoeg afstand kunnen houden
- labiliteit
- overprikkeld

IV. Gedrag

- zich voortdurend haasten, extreem actief
- werk mee naar huis nemen, zonder pauze doorhollen
- grenzen niet meer ervaren/ respecteren van zichzelf en anderen
- geïrriteerdheid, agressiviteit, ongeduld, ruzieachtigheid
- "voortvluchten", noodsprongen
- fouten/ vergissingen maken
- geen nee zeggen, niet genoeg delegeren, pleasen
- initiatiefloosheid, traagheid, niet op gang kunnen komen
- sociaal terugtrekgedrag
- toename roken, drinken, medicijngebruik, koffie, fastfood
- toename 'hanggedrag': te lang tv, kroeg, bij vrienden, te laat naar bed, te laat op
- uitstellen van moeilijke dingen, ontken- en vermijdingsgedrag
- zelfverwaarlozing, eigen passieve behoeftes ontkennen
- impulsief, te extreem reageren, grootheidswaan