

## KLACHTENPALET Chronisch Stress Syndroom

### Lichamelijk

- ☞ energieproblemen: te actief of juist apathisch
- ☞ sterke vermoeibaarheid
- ☞ gespannenheid
- ☞ niet kunnen ontspannen
- ☞ hoofdpijn, nek/schouderklachten, rugklachten
- ☞ heftig transpireren
- ☞ darmklachten
- ☞ eetlust (te veel, te weinig)
- ☞ regelmatig ziek/niet fit
- ☞ allergieën, huidproblemen
- ☞ oorsuizen
- ☞ slaapproblemen

### Cognitief

- ☞ concentratieproblemen
- ☞ geheugenproblemen
- ☞ piekeren/malen
- ☞ geen beslissingen kunnen nemen
- ☞ problemen met denken, plannen en organiseren, chaotisch
- ☞ vergissingen, fouten maken
- ☞ vertraagd werktempo
- ☞ gebrekkige realiteitstoetsing

### Stemming en emoties

- ☞ angstig
- ☞ paniekgevoelens
- ☞ toegenomen geïrriteerdheid
- ☞ gevoel van machteloosheid
- ☞ somberheid
- ☞ niet meer kunnen genieten
- ☞ gevoel van leegte
- ☞ gevoel van uitzichtloosheid, wanhoop
- ☞ nergens meer zin in hebben, tegen alles opzien
- ☞ labiliteit
- ☞ overprikkeld

## Gedrag

- ⊗ opgejaagd gevoel
- ⊗ werk mee naar huis nemen
- ⊗ geen pauzes nemen
- ⊗ fouten/ vergissingen maken
- ⊗ geen nee zeggen, niet genoeg delegeren, pleasen
- ⊗ initiatiefloosheid, traagheid, niet op gang kunnen komen
- ⊗ sociaal terugtrekgedrag
- ⊗ uitstelgedrag
- ⊗ zelfverwaarlozing
- ⊗ te extreem reageren

Herken je veel van bovenstaande signalen? Neem contact op met je huisarts en consulteer een coach die je verder kan helpen.

Herken je je in kenmerken van hoogbegaafdheid? Zoek dan iemand die bevoegd en bekwaam is in de begeleiding van mensen met kenmerken van hoogbegaafdheid en een erkend stresscoach is.

Ik denk graag met je mee.

Neem contact met me op via [info@hoogbegaafdexpert.nl](mailto:info@hoogbegaafdexpert.nl). Dan maken we een kennismakingsafpraak om jouw hulpvraag te inventariseren en ervaren we beiden of er de juiste klik is om samen te gaan werken.

Hartelijke groeten van Larinda Bok, Specialist Hoogbegaafdheid en stresscoach

Nijkerk

Tel. +31 6 14 35 45 80

[www.hoogbegaafdexpert.nl](http://www.hoogbegaafdexpert.nl)