

1. KLACHTENPALET CHRONISCHE STRESS SYNDROOM

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
- 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
- menstratieklachten
- seksuele klachten (libido, erectie)
- verzwakte weerstand, afters,
- huidproblemen,
- oorsuizen
- allergieën
- inslaapproblemen, 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
- multitasking hapert
- vergissingen, fouten maken
- verlaagd werktempo
- associatief denken i.p.v. logisch
- redelijkheid en betrekkelijkheid uit het oog verliezen
- gebrekkige realiteitstoetsing; waanachtige denkbeelden (schuldgevoel, zelfdeprecieatie, 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
- overprikkelbaarheid (hyperesthetisch emotioneel syndroom)

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
- "voortuitvluchten", 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
- borderline-achtig gedrag, impulsief, te extreem reageren, grootheidswaan
- obsessiviteit / compulsiviteit (controledrang, perfectionisme)