

Doe de 1 Minuut Stresstest

Gezonde spanning... of is er meer aan de hand?

- Ja/Nee – Heb je vaak last van hoofdpijn? (band om je hoofd)
- Ja/Nee – Heb je vaak last van lage rugpijn?
- Ja/Nee – Het je vaak last van trillende handen?
- Ja/Nee – Transpireer je meer dan normaal?
- Ja/Nee – Is je bloeddruk hoger dan normaal?
- Ja/Nee – Lijd je al langer aan slaapproblemen? (slapeloosheid, alleen maar willen slapen)
- Ja/Nee – Zijn je nek- en schouderspieren hard en gespannen?
- Ja/Nee – Heb je regelmatig last van onregelmatige hartslag of hartkloppingen?
- Ja/Nee – Voel je regelmatig beklemming op de borst?
- Ja/Nee – Voel je je vaak lusteloos en moe zonder duidelijke aanwijsbare rede?
- Ja/Nee – Ervaar je vaak gevoelens van tegenzin?
- Ja/Nee – Het je regelmatig last van spijsverteringsproblemen (maagklachten/darmstoringen)?
- Ja/Nee – Heb je regelmatig last van misselijkheid?
- Ja/Nee – Ben je soms een beetje kortademig?
- Ja/Nee – Heb je last van oorsuizingen?
- Ja/Nee – Kan je je vaak moeilijk concentreren?
- Ja/Nee – Heb je vaak het idee dat niemand meewerkt?
- Ja/Nee – Ben je vaak prikkelbaar?
- Ja/Nee – Heb je het idee dat je alleen maar aan bepaalde verplichtingen moet voldoen?

Hoe meer vragen je met 'ja' hebt beantwoord, hoe groter de kans is dat je last hebt van stress. Hierbij dient opgemerkt te worden dan er ook andere oorzaken kunnen zijn voor bovengenoemde symptomen. Mocht je meerdere van deze symptomen herkennen, is het **raadzaam om je huisarts te raadplegen of vrijblijvend contact op te nemen met Erna Witbraad** – Join Your Life: 06 – 46 271 336 of via www.joinyourlife.com/contact

Join Your
Life

Erna Witbraad, mobiel 06-46271336, www.joinyourlife.com

Gesprekstherapie | Hypnotherapie | Coaching | Workshops | Thema-avonden

Specialisme: Burn-out, Hooggevoeligheid, Relaties