EEN GEVOEL VAN BEDREIGING

→

EEN 'STRESS'-TOESTAND

→

STRESS SIGNALEN

(lichamelijk, emotioneel, gedragsmatig, cognitief)

Voelt vaak als:

"Er is iets mis met mij / mijn gezondheid"

AFHANKELIJK VAN DE IMPACT OP HET FUNCTIONEREN

'STRESS TOESTAND'

Een opgejaagd gevoel, slechter slapen, minder eetlust...

→

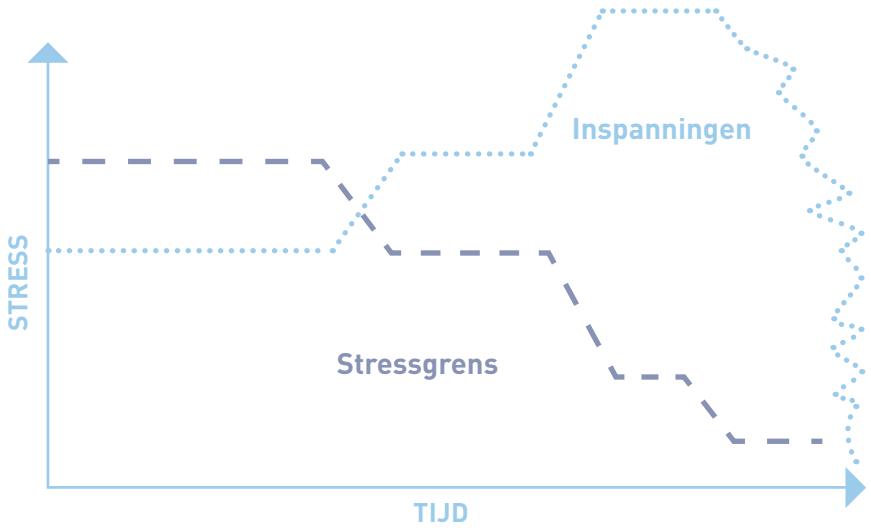
'OVERSPANNING'

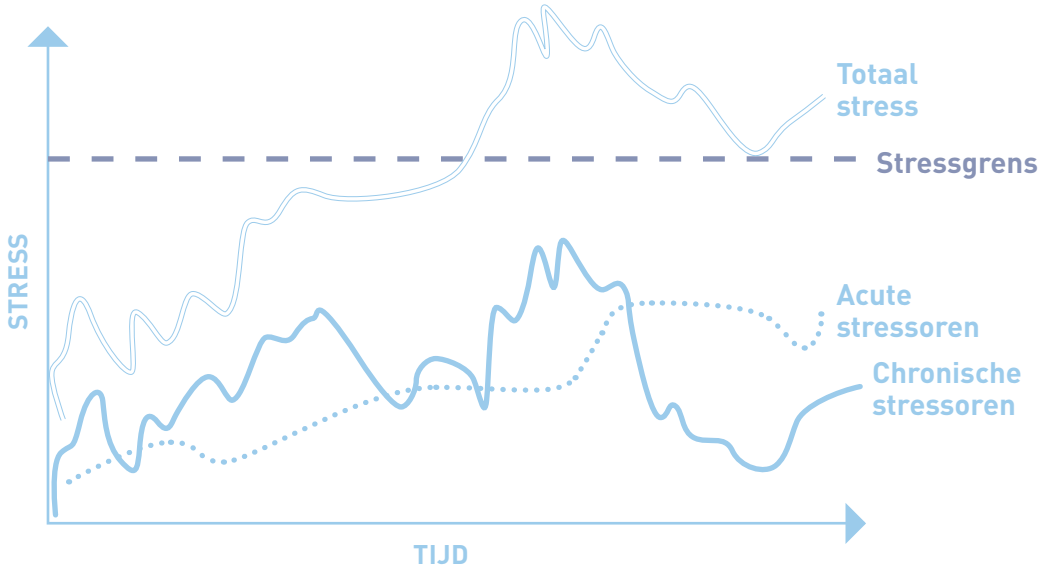
Gevoel van controleverlies – angst, prikkelbaar, psychosomatiek, concentratieproblemen...

→

'BURN-OUT'

psychisch afhaken, zich isoleren, zichzelf niet meer competent voelen, geheugenproblemen...


Inspanningen
STRESS
Stressgrens
TIJD


Totaal
stress
Stressgrens
STRESS
Acute
stressoren
Chronische
stressoren
TIJD