



## STRESS

**Illum a que volupta sequi dolorer itatentur rem de voloresed que sunt quam arupta cum in parum nobis qui quia porem aut et aperepudi sapitatus que nos**

### ALGEMEEN

het erg warm krijgen (of juist koud), koude ledematen

zweeten

jezelf afzonderen, alleen willen zijn

jezelf beschadigen (krassen, snijden, branden)

lichaamshouding: je manier van zitten en lopen

meer/minder slapen

meer roken of (alcohol) drinken

steeds meer medicijnen gaan slikken

agressieve dingen doen

slecht eten

voortdurend mensen aanspreken of bellen

schelden, vloeken

veel krabben en plukken

nagelbijten

vaak naar de wc moeten

## HOOFD

staren

oorpijn, oorsuizen

hoofdpijn, migraine

blozen

versprekingen

wazig zien

slecht horen

jezelf aan je haar trekken

stotteren

niet meer uit je woorden kunnen komen

slikklachten

brok in de keel

zwijgen

wegkijken

ergens op bijten

droge mond krijgen

## ADEMHALING

hyperventileren

flauwvallen

zuchten

hoger gaan ademhalen

idee hebben te stikken, adem tekort

## BORST

hartkloppingen, bonzend hart

onregelmatige hartslag, overslaan

steken

## MAAG

misselijkheid

overgeven

vreetbuien

oprispingen

steken

zuurbranden, het zuur hebben

maagpijn

(te) weinig eten

verstoppingen, diarree

boeren

## SPIEREN

spierpijn

zwakte, spierslapte

onrust

trillen, beven

tintelingen

blessures

kramp

spiertrekkingen

steken

# PSYCHISCH

zo klein mogelijk willen worden

gespitst zijn op de omgeving, voortdurend opletten

concentratieproblemen

nachtmerries, enge dromen

willen vluchten

erge dingen verwachten

alleen nog maar de grote gehelen zien

slecht kunnen onthouden, vergeetachtigheid

bang zijn voor andere mensen, voor onbekenden

minder kunnen plannen

je opgesloten voelen zitten

prikkelbaar worden

geen contact met anderen kunnen maken

dood willen

vooral op details letten

wegdromen, onbereikbaar zijn, dissociëren

versneld denken, of juist vertraagd

erg druk worden (manisch)

verward raken, vreemde gedachten krijgen (psychotisch)

denken dat je een erge ziekte hebt of snel dood zult gaan

Een bad nemen	Zeggen dat ik de moeite waard ben
Mijn carrière plannen	Niks doen!
Voorwerpen verzamelen	Gaan schaatsen
Met vakantie gaan	Een reis/trip maken
Denken hoe het zal zijn over 10 jaar	Gaan zeilen
Oude dingen opnieuw bruikbaar maken	schilderen
Uitgaan met iemand	Borduren, handwerken
Ontspannen	Slapen
Naar de film gaan	Auto rijden
Joggen, wandelen	Mensen uitnodigen en ontvangen
Terugdenken aan prettige momenten	Naar een club/vereniging gaan
Naar muziek luisteren	Fantaseren/denken over trouwen
Hebbedingetje kopen	Zingen in een koor

In de zon liggen, onder de zonnebank	Naar de bibliotheek gaan
Lachen	Muziek maken
Denken aan eerdere uitstapjes	Handarbeid doen
Een buurvrouw/man bezoeken	Een cadeautje voor iemand maken
Tijdschrift of krant lezen	Lezen
Bezig met mijn hobby:	Naar een sportwedstrijd gaan
Naar een goede vriend(in)	Iets voor anderen koken
Plannen maken voor de komende tijd	Een boek/gedicht schrijven
thee/koffie drinken in een restaurantje	Naaien
Mijn financiën op een rijtje zetten	Kleren kopen
Stuk fietsen	Uit eten gaan
Houtbewerken	Meer gaan werken
Eten	Chatten op internet

ontspanningsoefeningen	Naar een tentoonstelling gaan
Fantaseren over als ik oud ben	Tuineren (voor mezelf of anderen)
Dingen in mijn huis repareren/opknappen	Naar de schoonheidsspecialiste
Aan mijn auto/fiets sleutelen	Een snack voor mezelf maken
Zo nodig medicatie nemen	In de regen/storm lopen, uitwaaien
Terugdenken aan vriendelijke mensen	Naar spelende kinderen kijken
Mooie kleren dragen	Bedenken wat ik wèl kan/heb
Mijn planten verzorgen	Naar toneel of concert gaan
Recepten verzamelen	Dagdromen
Gaan zwemmen	Een opleiding/cursus plannen
Tekenen	Naar de kapper gaan
Lichamelijke oefeningen doen	Meubels opknappen
Naar een feestje gaan	Televisie kijken

Fantaseren over kopen van dingen	Lijstjes maken van dingen
Naar de sportschool	Een film kijken
Voetballen	Een cadeau voor iemand kopen
Discussiëren met vrienden	Iets afmaken
Een reünie organiseren	Schelpen verzamelen
Op een motor rijden	Informeren naar een club
De was doen	Op internet surfen
Trimmen in het bos	Me ergens in verdiepen
Een weekend uit regelen	Iemand iets uitleggen, lesgeven
Zingend door het huis lopen	Fotograferen
Bloemschikken	Gaan vissen
Naar de kerk gaan, samen bidden	Met mijn hond/kat spelen
Naar de kinderboerderij, dierentuin	Toneelspelen



Naar het strand gaan	Winkelen
Een dagboek bijhouden	Schoonmaken
Dansen	Gaan picknicken
Mediteren, yoga	Lunchen met een kennis
Een familie stamboom maken	Kaarten maken
Puzzelen	In de moestuin werken
Foto's bekijken	Een liedje schrijven
Breien	Kruiswoordraadsels oplossen
Biljarten	Me mooi aankleden en opmaken
Stilstaan bij hoe ik vooruit ga	Iemand opbellen
Naar een museum gaan	Kaarsen aansteken
Iemand onverwacht bellen/bezoeken	Luisteren naar de radio
appjes/sms-jes versturen	Me laten masseren

Een warme douche nemen	Mijn partner verwennen
Een lijst van goede eigenschappen maken	Een boek kopen
Naar de sauna gaan	Gaan bowlen
Een kerkhof bezoeken	Op dansles gaan, gaan dansen
Op een terrasje zitten	Een aquarium hebben
Paardrijden, naar een manage	Bij een maatschappelijke groepering
Vrijwilligerswerk gaan doen	Een klusje voor iemand doen
Een reisverslag maken met foto's erbij	Opbeurende gedachten opschrijven
Een afspraak met een behandelaar maken	Yoga, ontspanningsoefeningen
Over mijn iekte lezen	Mijn huis anders inrichten
Waarnemingsoefeningen doen	Krassen op papier
Boodschappen voor anderen doen	Een kaartspel doen
Hardop tellen tot ik moe word	Buikspieroefeningen doen

Me inzetten voor een patiëntenvereniging	Strips lezen
Nadenken wat ik met mijn behandelaar wil bespreken	Een modelauto/boot maken
Een brief schrijven	Een vertrouwenspersoon bellen
Reageren op een contactadvertentie	Vermoeiend werk doen
Iets overschrijven	kleuren
Mezelf prikkelen met een elastiekje	Kranten verscheuren
Opschrijven wie ik aardig vind	Een taal leren spreken
Iets natekenen	Een bordspel doen
Mijn problemen analyseren op papier	Een koude douche nemen (prikkelen)

