

FYSIEKE SYMPTOMEN

ADEMHALING

- hyperventileren
- hoog en oppervlakkig ademen
- adembenaauwdheid
- niet stevig kunnen inademen
- snel buiten adem zijn
- een drukgevoel ervaren op het borstbeen
- pijn aan het borstbeen
- pijn in de 'hartstreek'
- pijn in de arm (vaak links)
- pijn elders in de borstkas
- zuchten
- geeuwen

SPIEREN

- hoofdpijn (ter hoogte van het voorhoofd, de ogen, de slapen, de kauwspieren, de schedelbasis, het achterhoofd of het schedeldak; een drukkende band voelen om het hoofd; het gevoel hebben dat er een te nauwsluitende muts op het hoofd staat...)
- migraine (spanningshoofdpijn of cervicale migraine)
- gesuis, geruis, fluittoon, druk in de oren
- nekpijn
- schouderpijn
- rugpijn (hoge en/of lage)
- trillende handen
- stijve vingers
- stijve armen
- stijfheid rond de mond
- spraakmoeilijkheden
- krampen in de voeten / de benen
- een loden gevoel in de benen

HART

- hartkloppingen
- een bonzend hart
- een onregelmatige hartslag
- pijn in de hartstreek (waarbij door de arts geen hartlijden wordt vastgesteld)

MAAG EN DARMEN

- misselijkheid
- een droge mond
- een opgeblazen gevoel
- luchtoprispingen
- een druk of pijn net onder het borstbeen (ter hoogte van de zonnevlecht)
- maagpijn
- braakneigingen

BLAAS EN GESLACHTSORGANEN

- frequente plasdrang
- moeilijk plassen
- pijnlijke seks
- erectiestoornissen
- vroegtijdige zaadlozing
- pijnlijke maandstonden

TINTELINGEN, GEVOELLOOSHEID

- van de vingers
- van de armen
- van de mond
- van het gezicht
- van de benen
- van de voeten
- van de borstkas
- van...
- het gevoel hebben dat je op watten loopt

DOORBLOEDING VAN DE HERSENEN

- duizeligheid
- een gevoel van verdooving
- een verminderde concentratie
- makkelijker vergeten
- moeilijker analyseren of structureren
- moeilijker plannen of organiseren
- verlies ervaren van contact met de omgeving
- een onwerkelijk gevoel
- een waas voor de ogen
- zwarte of gekleurde vlekken voor ogen zien
- dubbel zien
- oorsuizingen
- een warmtegevoel in het hoofd
- flauwvallen
- zich 'licht' of ijl in het hoofd voelen

TEMPERATUUR

- koude handen
- koude voeten;
- het in het algemeen koud hebben
- het in het algemeen warm hebben
- transpirerende handen
- transpirerende voeten
- in het algemeen transpireren

NACHTRUST

- moeilijk inslapen
- onrustig slapen
- slaapproblemen
- 's nachts liggen woelen
- in bed liggen piekeren
- je je dromen goed herinneren
- nachtmerries
- zich adembenaauwd wakker schrikken
- 's nachts geregeld wakker worden
- 's nachts telkens rond hetzelfde tijdstip wakker worden
- 's morgens moe opstaan

EMOTIONELE & PSYCHISCHE SYMPTOMEN

- overdreven emotioneel reageren
- uit voeling zijn met zichzelf
- angst
- faalangst
- paniek
- ziektevrees of hypochondrie
- engtevrees of claustrofobie
- pleinvrees of agorafobie
- vlieg angst
- tunnelvrees
- andere fobieën
- neerslachtigheid
- voor zich uit staren
- lusteloosheid, onverschilligheid, gelatenheid of apathie
- een depressief gevoel

NB. De bovenstaande lijst van fysieke, emotionele en psychische stresssymptomen is zeker niet limitatief. Het is slechts een bondige opsomming van veel voorkomende sensaties of klachten ten gevolge van stress. Als je een klacht hebt die niet in deze lijst voorkomt, betekent dat dus niet dat het geen stressklacht is. Het omgekeerde geldt ook. Als je een klacht hebt die wel in bovenstaande lijst voorkomt, bewijst dit niet dat de oorzaak ervan (alleen maar) stress is. Bij twijfel is differentieel diagnose door een arts noodzakelijk.