

Stressreacties zijn psychologische en fysiologische veranderingen die optreden bij een persoon die is blootgesteld aan een stressvolle gebeurtenis of situatie. De onzekerheid rond COVID-19 kan zulke stress wel veroorzaken.

Besef goed: je bent normaal en reageert normaal op een abnormale situatie.

De reacties van iedereen zullen anders zijn; echter het meest gebruikelijk voor mensen die stress ervaren zijn slaapproblemen, woede en moeilijkheden bij het leiden van een normaal leven. Mogelijk herkennen je de stressreacties niet of geloof je zelfs vanwege onze training en ervaring dat je immuun bent voor stress. Maar.....dat ben je niet!

Stressreacties kunnen binnen enkele dagen optreden. In sommige gevallen kunnen er zelfs maanden of jaren verstrijken vóór het zich openbaart. Als binnen een paar weken de stressreacties niet afnemen in frequentie en intensiteit, kan hulp van een professionele gezondheidswerker nodig zijn.

Een belangrijk onderdeel van het helpen omgaan met stress is het vasthouden aan je normale dagelijkse routine. Blijf sporten en/of bewegen en beperk alcohol en cafeïne gebruik. Blijf in contact met vrienden en collega's over hoe u zich voelt.

In diverse trainingen heb je al het nodige over stress gehoord, maar hier nog een overzicht over wat stress kan veroorzaken om het geheugen op te frissen. Let wel, het is lang niet volledig.

Fysiek	Cognitief	Emotioneel	Gedrag
Misselijkheid	Langzamer denkproces	Ongerustheid	Veranderingen in activiteit
Maagklachten	Moeilijkheden bij het nemen van beslissingen	Angst	Spraak patroon veranderingen
Slaapproblemen	Moeilijkheden bij het oplossen van problemen	Schuld	Terugtrekken in zichzelf
Vermoeidheid	Verwarring	Rouw	Emotionele uitbarstingen
Trillen (handen)	Desoriëntatie	Depressie	Achterdocht
Snelle ademhaling	Moeite met concentreren	Verdriet	Verlies/toename eetlust
Hoofdpijn	Geheugenproblemen (kort of lang)	Verloren voelen	Alcohol gebruik
Overvloedig zweten	Verontrustende dromen	Geïsoleerd voelen	Onvermogen om te rusten/ontspannen
Koude rillingen	Slechte aandachtsspanne	Zorgen maken over anderen	Asociale acties
Hoge hartslag	Beschuldigen	Willen verbergen	Onregelmatige bewegingen
Beklemming op de borst	Hyper waakzaam	Intense woede	Relationele moeilijkheden
Diarree	Toegenomen of juist afgenomen alertheid	Prikkelbaarheid	Paranoia
Duizeligheid	Moeilijkheden met lezen	Ontkenning	
Tandenknarsen		Agitatie	
Visuele moeilijkheid		Bezorgdheid	
Dorst		Onzekerheid	
Spiertrekkingen			
Hormonale veranderingen			