

# Impact van verminderd psychisch welzijn



Een "gezonde" dosis stress kan als uitdagend en motiverend ervaren worden. Langdurig en overmatige blootstelling aan stress kan leiden tot psychisch onwelbevinden zoals een continu gevoel van onder druk te staan of van overspoeling. Aandachtig zijn voor stresssignalen en inzetten op zelfzorg kunnen dit gevoel tegengaan.

## Stress kan leiden tot:



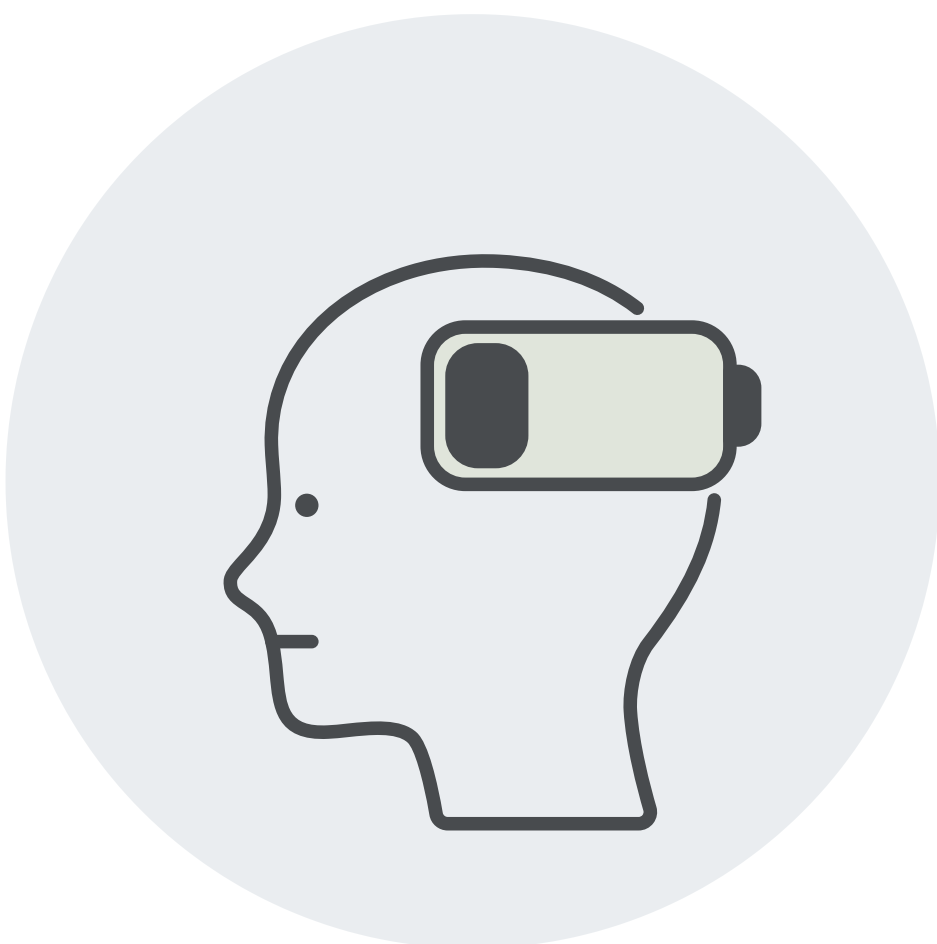
**SLAPELOOSHEID  
(INSOMNIA)**



**PRIKKELBAARHEID  
CONCENTRATIEPROBLEMEN  
ANGST**



**BURN-OUT**



**EXTREME  
VERMOEIDHEID**



**TRAUMATISCHE  
STRESS**



**DEPRESSIE**