

## Spanningsklachten uiten zich in:

### Psychische klachten:

- Lusteloosheid en geestelijke vermoeidheid
- Prikkelbaarheid, onrust en gejaagdheid
- Overactief zijn, niet stil kunnen zitten of staan
- Onvoldoende greep op uw leven hebben
- Het gevoel hebben uit balans te zijn
- Neerslachtigheid, somberheid
- Angstgevoelens en onzekerheid
- Piekeren, concentratiestoornissen
- geheugenverlies
- Slaapstoornissen
- Neiging om moeilijke situaties te vermijden
- Niet meer kunnen genieten en kunnen ontspannen
- Overmatig eten, roken, alcohol- en koffiegebruik

Een aantal van deze spanningsklachten zult u wellicht herkennen.



## SPECIALISATIE



Voor verdere informatie en aanmelding:



Taxuslaan 34 • 1702 SC Heerhugowaard • 072 - 534 75 34  
[www.zorgwaard.com](http://www.zorgwaard.com) • [info@zorgwaard.com](mailto:info@zorgwaard.com)

**Tot ziens bij Zorgwaard!**

## Psychosomatiek



Taxuslaan 34 • 1702 SC Heerhugowaard • 072 - 534 75 34  
[www.zorgwaard.com](http://www.zorgwaard.com) • [info@zorgwaard.com](mailto:info@zorgwaard.com)

## Spanningsklachten uiten zich in:

### Psychische klachten:

- Lusteloosheid en geestelijke vermoeidheid
- Prikkelbaarheid, onrust en gejaagdheid
- Overactief zijn, niet stil kunnen zitten of staan
- Onvoldoende greep op uw leven hebben
- Het gevoel hebben uit balans te zijn
- Neerslachtigheid, somberheid
- Angstgevoelens en onzekerheid
- Piekeren, concentratiestoornissen
- geheugenverlies
- Slaapstoornissen
- Neiging om moeilijke situaties te vermijden
- Niet meer kunnen genieten en kunnen ontspannen
- Overmatig eten, roken, alcohol- en koffiegebruik

Een aantal van deze spanningsklachten zult u wellicht herkennen.



## SPECIALISATIE



Voor verdere informatie en aanmelding:



Taxuslaan 34 • 1702 SC Heerhugowaard • 072 - 534 75 34  
[www.zorgwaard.com](http://www.zorgwaard.com) • [info@zorgwaard.com](mailto:info@zorgwaard.com)

**Tot ziens bij Zorgwaard!**

## Psychosomatiek



Taxuslaan 34 • 1702 SC Heerhugowaard • 072 - 534 75 34  
[www.zorgwaard.com](http://www.zorgwaard.com) • [info@zorgwaard.com](mailto:info@zorgwaard.com)