

Veranderde lichaams- gewaarwording

- Lichaamsdeel voelt groter of kleiner
- Verlies van links / rechts waarneming
- Hekel hebben aan een lichaamsdeel
- Gevoel hebben dat een lichaamsdeel niet bij je hoort
- Gevoeligheid rondom het lichaam

Spanning en angst

- Vaak gespannen en angstig
- Verminderd zelfvertrouwen
- Vermijden van activiteiten
- Vermijden van andere mensen
- Terugtrekken

Endocriene systeem

- Weefsel herstelt langzamer
- Slechte spijsvertering
- Toename gewicht
- Toename winderigheid
- Constipatie
- Afname libido
- Verminderd geheugen
- Depressie
- Minder goed kunnen leren

Immuunsysteem

- Terneergeslagen en antisociaal
- Meer pijntjes
- De hele tijd moe
- Meer infecties, verkoudheid en griep

Ademhaling

- Oppervlakkig
- Licht in het hoofd
- Verandering in stem
- Kortademigheid

Taal

- Stil zijn
- Vloeken
- Jezelf herhalen
- Niet in staat zijn om je pijn te uiten

Gedachten

- Herhaaldelijk zorgen maken
- Altijd negatief zijn
- Wanhopig zijn
- Niet meer creatief kunnen denken
- Gefocust zijn op met moeite de dag door komen: als ik dit maar haal, als dit maar lukt

Sympatisch zenuwstelsel

- Verandering in zweten
- Verandering in doorbloeding
- Gewichtsafname
- Gespannen en prikkelbaar
- Moeite met slapen
- Rusteloosheid
- Verhoogde bloeddruk
- Verandering in huid en nagels
- Paniekaanvallen

Motoriek

- Gespannen spieren
- Nieuwe spierpijntjes
- Kreunen, grimassen
- Rigide of plotselinge bewegingen
- Moeite om nieuwe bewegingen te leren

