

SYMPTOMER PÅ STRESS

Fysiske	Psykiske	Adfærdsmæssige
hjerterbanken	anspændthed	glemsomhed
muskelspændinger	irritabilitet	begår fejl
hovedpine	manglende lyst og engagement	trækken sig tilbage
mavesmerter	utilfredshed	isolation
øget puls	søvnproblemer	beklagelser
forhøjet blodtryk	træthed	aggressivitet
svedeture	ulyst	ubeslutsomhed
indre uro	rastløshed	flere sygedage
tics	nedsat humoristisk sans	øget brug af alkohol, kaffe cigaretter, medicin
appetitløshed	depression	søvnløshed
vægttab/ vægtøgning	angst	uregelmæssige spisevaner
svimmelhed	træthed	følelseskulde
hyppig vandladning	hukommelsesbesvær	vrede
diarré	koncentrationsbesvær	nedsat præstationsevne
smerter	lav selvfølelse	
nedsat potens og libido		
hyppige infektioner		
forværring af kronisk sygdom		

OBS: Alle symptomer kan også være symptomer på andre lidelser end stress.

Har du et eller flere af ovenstående symptomerne bør du overveje at tale med en stresseskert eller læge.

www.aldrig-mere-stress.dk