



REST er støttet af Velliv Foreningen

Velliv
Foreningen

SYMPTOMER PÅ STRESS

– sæt kryds ved dem, du kender

FYSISKE

- Hovedpine
- Muskelsmerter
- Rygsmerter
- Træthed
- Hjertebanken
- Smerter i brystet
- Åndedrætsbesvær
- Håndrysten
- Svimmelhed
- Svedeture
- Kvalme
- Maveproblemer
- Nedsat sexlyst

PSYKISKE

- Energiløshed
- Træthed
- Koncentrationsproblemer
- Hukommelsesbesvær
- Uro
- Irritabilitet
- Tankemylder
- Humørsvingninger
- Vrede
- Tristhed
- Manglende humor
- Mareridt
- Tab af kontrol
- Følelsesmæssig overreaktion
- Lavt selvværd
- Angst

ADFÆRDSMÆSSIGE

- Bider negle
- Skærer tænder
- Søvnløshed
- Rastløshed
- Manglende engagement
- Nedsat præstationsevne
- Indadvendthed
- Isolation
- Ubeslutsomhed
- Let til tårer
- Øget brug af stimulanser f.eks. tobak og alkohol (selvmedicinering)
- Øget sygefravær

