

De mest almindelige Stresssymptomer

De GRØNNE stresssymptomer:

Det mærker jeg selv:

- Midlertidig hjertebanken
- Midlertidig rysten eller tics
- Sveder
- Tørhed i munden
- "Sommerfugle i maven"
- Knugen i brystet eller i maven
- Øget tissetrang
- Anspændthed
- Hovedpine

De GULE stresssymptomer:

Det mærker jeg selv:

- Træthed
- Sover dårligt om natten
- Tænker hele tiden
- Uro i kroppen / Rastløshed
- Indre modstand / Modvilje
- Irritabel
- Lettere til tårer
- Indesluttet

De RØDE stresssymptomer:

Det mærker jeg selv:

- Glemmer ting
- Er fraværende
- Uforklarlige smerter
- Eksem og sygdom forværres
- Større forbrug af stimulanser (fx kaffe, sukker, cigaretter, alkohol...)
- Aggressiv
- Mindre social
- Mave- og tarmproblemer
- Blødningsforstyrrelser (kvinder)



De mest almindelige
Stresssymptomer

Når jeg er fri for stress

De BLÅ stress(fri)symptomer:

Det mærker jeg selv:

- Følelse af overskud
- Fløjter / Nynner
- Tålmodig
- Nærværende / God til at lytte
- I flow
- Gør bare tingene
- Tolerant
- Tænker ikke så meget
- Kreativ

Når jeg oplever et stresssammenbrud

De SORTE stresssymptomer:

Det mærker jeg selv:

- Nervesammenbrud
- Ildebefindende / Besvimelse
- Hukommelsessvigt
- Angst
- Depression
- Udbrændthed
- Hjerte-kar-sygdomme
- Lammelse

