

Övning – att känna igen stressymtom

Känner du igen några av nedanstående symtom på stress?

Vilka är mest utmärkande för dig? Skriv gärna ned dem.

Fysiologiska - kroppsliga - symtom

- Högt blodtryck- "uppe i varv"
- Sömnsvårigheter – svårt att somna, vaknar på natten
- Spända muskler - ont i huvudet och i kroppen
- Yrsel, domningar, stickningar
- Matsmältningssystemet fungerar dåligt (magont)
- Dåligt med saliv och magsyra (muntorrhet)
- Känslighet för infektioner, blir lätt "sjuk"

Kognitiva - tankemässiga - symtom

- Minnessvårigheter
- Koncentrationssvårigheter
- Svårt att hålla fokus
- Tänker långsammare
- Svårt att välja/prioritera

Känslomässiga symtom

- Irritation
- Ilska
- oro/ångest
- Gråtmildhet
- Nedstämdhet