

Identificering: Hvad er stress?



Fysisk

- Hovedpine
- Hjertebanken
- Forhøjet blodtryk
- Trykken for brystet + stakåndethed
- Svimmelhed
- Kroplig uro
- Søvnløshed
- Muskelspændinger i fx nakke og ryg
- Mavesmerter
- Uro i maven
- Diarré eller forstoppelse
- Nedsat immunforsvar
- Nedsat sexlyst
- Nedsat appetit

Psykisk

- Uoverkommeligheds-følelse
- ”Tankemylder”
- Skyldfølelser
- Lav selvtillid
- ”Kort luntet” – hurtig vred
- Grådlabil
- Ensomhedsfølelse
- Rastløshed
- Træthed
- Tristhed
- Manglende lyst eller overskud til socialt samvær

Adfærd

- Øget indtag af fx mad alkohol, rygning og medicin
- Humørsvingninger
- Nervøsitet
- Ubeslutsomhed
- Ustabilitet
- Nedsat præstationsniveau
- Hyppigere konflikter
- Øget sygefravær
- Hyppige fysiske klager