

Liste over typiske stress-symptomer

Fysiske	Psykiske	Adfærdsmæssige
Hovedpine	Ulyst	Søvnløshed
Hjertebanken	Træthed	Hyperventilation
Rysten på hænderne	Indre uro	Mister overblik
Svimmelhed	Hukommelsesbesvær	Indesluttet
Trykken for brystet	Koncentrationsbesvær	Vrede
Mavesmerter	Rastløshed	Aggressivitet
Hyppig vandladning	Irritabilitet	Nedsat præstationsevne
Mundtørhed	Angst	Let afledelig
Diarré	Nedsat humoristisk sans	Nedsat arbejdstempo
Smerter	Følelse af udmattelse	Ubeslutsom
Nedsat sexlyst	Depression	Sygefravær
Hyppige infektioner	Lav selvfølelse	Øget brug af stimulanser
Forværring af kronisk sygdom	Let til tårer	Ændrede kostvaner
Støjfølsomhed		

(Inspireret af Bo Netterstrøm, 2014)

Kend dine egne symptomer

Hvilke symptomer er kendetegnende for dig, når du oplever at være belastet? Se på listen og overvej følgende:

- Hvad er de tidlige/første tegn? Marker med 1
- Hvad er de senere tegn? Marker med 2
- Hvad skal du reagere på?