

Objawy Stresu

Stres jest jednym ze sposobów, w jaki nasze ciała reagują na codzienne wyzwania. Mała dawka stresu może być zdrowa – motywuje do koncentracji i działania. Znacznie częściej jednak doświadczamy go zbyt dużo, co powoduje fizyczne, emocjonalne i behawioralne objawy.

Objawy Fizyczne	Objawy Emocjonalne	Zachowania
✓ Zmęczenie	✓ Spadek motywacji	✓ Niezdrowe odżywianie się (za dużo/za mało)
✓ Problemy ze snem	✓ Drażliwość i złość	✓ Stosowanie używek
✓ Ból brzucha	✓ Lęk	✓ Wycofanie społeczne
✓ Ból w klatce piersiowej	✓ Depresja lub smutek	✓ Obgryzanie paznokci
✓ Napięcie mięśniowe	✓ Niepokój	✓ Stałe rozmyślanie o powodach stresu
✓ Bóle głowy i migreny	✓ Dekoncentracja	
✓ Niestrawność	✓ Zmienność nastroju	
✓ Nudności	✓ Zmniejszone libido	
✓ Zwiększona potliwość		
✓ Osłabiona odporność		
✓ Ból karku i pleców		