

Stresssymptomer

Tal med en professionel hvis du oplever flere af disse symptomer

Fysiologiske symptomer	Mentale / følelsesmæssige symptomer	Adfærdsmæssige symptomer
Hjertebanken	Hukommelsesbesvær	Trækker mig socialt
Trykken i brystet	Koncentrationsbesvær	Skubber folk væk
Rysten/tics	Tankemylder / øget bekymringer	Fraværende / distraet
Hurtig vejtrækning / ikke trække vejret helt ned / åndenød	Ængstelig	Svært ved at rumme andre / lytte
Ondt i maven	Irritabel	Kort lunte / temperament
Øget svedtendens	Aggressiv / udbrud / kort for hovedet	Utålmodig
Tørhed i munden	"Sommer fugle i maven"	Tale pres - taler hurtigt
Kæbespændinger	Indelukket	Øget behov for kontrol - dobbelttjekker alt
Kolde håndflader og fødder	Svært ved at slappe af / nyde	Øget præstation / arbejdsnarkoman
Øget vandladningstrang	Bliver forskrækket ved høje lyde	Manglende interesse for dagligdagen
Tinnitus	Angst / sygdomsangst / præstationsangst	Mistillid til fremtiden
Uforklarlig træthed	Afmagt	Lyst til sygemelding
Tunnelsyn / kan ikke se langt	Overvældet / mister overblikket	Lyst til at rejse væk / flugttrang
Hovedpine	Ligegyldighed / apati	Misbrugsadfærd (røg, alkohol, skærm, shopping, spil, SoMe)
Fordøjelsesproblemer	Kritisk indre dialog	Øget forbrug af kaffe, sukker eller mad
Eksem / kløe / forkølelssår	Svært ved at tænke klart	Øget / nedsat træningsmængde
Oftere småsyg / kan ikke helt blive rask	Dårlig samvittighed / skyldfølelse	Nedsat libido/sexproblemer/lyst
Ændret menstruationscyklus	Manglende selvtillid og/eller selvwærd	Overfokus på fysiske symptomer
Uforklarlige diffuse smerter	Drepressive tendenser / depressiv	Sover dårligt / urolig om natten
Svimmelhed / balanceproblemer	Grådlabil	Svært ved at træffe beslutninger
Kvalme / opkast	Vred	Anspændthed