

# SPOT SYMPTOMER PÅ STRESS

Her kan du se de mest hyppige stresssymptomer. Med oversigten kan du få et indblik i, hvilke symptomer der kan være tegn på stress, så du ved, hvad du skal være opmærksom på hos dig selv eller andre.

Sæt X ved de symptomer, du genkender.

## FYSISKE SYMPTOMER

- Hovedpine
- Spændinger i nakken
- Rystende hænder
- Sitrende muskler
- Uro i kroppen
  
- Kvalme
- Uro eller ondt i maven
- Nedsat eller manglende appetit
- Diarre eller forstoppelse
  
- Hjertebanken
- Sveder mere end normalt
- Åndedrætsbesvær
- Trykken for brystet
- Svimmelhed
- Forhøjet blodtryk
  
- Træthed
- Svært ved at falde i søvn
- Sover dårligt
- Vågner pludseligt
- Syg oftere end normalt
- Opblussen af kronisk lidelse

## ADFÆRDSMÆSSIGE SYMPTOMER

- Spiser mere eller mindre mad
- Spiser mere slik og søde sager
- Drikker mere kaffe eller sodavand
- Drikker mere alkohol
- Tager mere medicin
  
- Mere irriteret eller opfarende
- Indgår i flere konflikter
- Dårligt humør
- Indelukthed
- Humørsvingninger
- Nedsat humoristisk sans
  
- Rastløshed
- Tager impulsive beslutninger
- Manglende overskud til sociale aktiviteter
  
- Mangler overblik
- Laver flere fejl
- Koncentrationsbesvær
- Inddrager pauser
- Har flere sygedage
- Løser opgaver langsommere

## FØLELSERMÆSSIGE SYMPTOMER

- Nervøs
- Angst eller bange
- Magtesløs
- Modløs eller opgivende
- Deprimeret
  
- Hudløs
- Følsom
- Sårbar over for kritik
- Let til tårer
  
- Irriteret
- Frustreret
- Skyldfølelse