

# STRESSSYMPTOMER

AF BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 

## ALVORLIG STRESS

Glemmer ting / fraværende  
Eksem / sygdom forværres  
Uforklarlige smerter  
Aggressiv / Mindre social  
Større forbrug af stimulanser  
Mave og tarm problemer  
Blødningsforstyrrelser  
Manglende selverkendelse

## MODERAT STRESS

Træthed  
Sover dårligt om natten  
Tænker hele tiden  
Uro i kroppen  
Indre modstand / modvilje  
Irritable  
Lettere til tårer  
Indesluttet

## AKUT STRESS

Midlertidig hjertebanken  
Midlertidig rysten eller tics  
Sveder  
Tørhed i munden  
Sommerfugle i maven  
Knugen i brystet eller maven  
Tissetrang  
Anspændthed