

Stress symptomer

Ændret søvnmønster, svært ved at falde i søvn/sove igennem etc.

Ændret spisevaner, spist mindre/mere, uregelmæssigt, mere junkfood etc.

Hovedpine, flere migræne anfald

Nedsat immunforsvar - hyppige infektioner

Maveproblemer, mavepine, knugende fornemmelse, kvalme

Fordøjelsesproblemer, diarré/forstoppelse

Smerter i fx nakke, skuldre, ryg, kæbe el. mere diffuse smerter

Anfald hjertebanken, hurtig el. uregelmæssig, trykken el. stikken i hjerteregionen/brystet

Kraftig svedtendens (uden forudgående fysisk aktivitet) el. omvendt kuldefornemmelse

Åndedrætsbesvær - overfladisk vejrtrækning

Svimmelhed (søsygefornemmelse)

Forværring af kroniske lidelser

Følsom over for lyd, lys og lugte

Tics

Manglende sex lyst

Manglende erektion

Menstruationsforstyrrelser ♀

Ulyst og uoverkommelighedsfølelse

Hukommelses- og koncentrationsbesvær (fx vedr. aftaler, hvad du lige har læst, hørt osv.)

Mere irriteret, opfarende, ubeslutsom og nærtagende fx let til gråd, svært ved kritik

Anspændt, rastløs og haft svært ved at slappe af og lave ingenting

Humørsvingende og i dårligt humør i flere dage i træk, uden logisk forklaring

Følelse af handlingslammelse.

Følelse af indre sitrende uro/nervøsitet

Følelse af konstant at være i tidsnød, presset

Skyldfølelse

Nedsat selvværd

Trist, modløs og glædesløs, uden logisk forklaring

Uforklarlige angstanfald

Depressiv

Ændret søvnmønster, har svært ved at falde i søvn/sove igennem etc.)

Springer pauserne over

Indtaget mere medicin, alkohol, kaffe, søde sager og røget mere end du plejer

Nedprioriteret socialt samvær med familie, venner, droppet fritidsaktiviteterne

Lettere ved at komme i konflikt med omgivelserne

Mere utålmodig (over for andre, har svært ved at vente, spiser, går, taler hurtigt)

Svigtende el. manglende overblik, mere distræt, begår flere fejl

Arbejdet mere og hårdere, men har fået lavet mindre og mindre

Nedsat præstationsevne og engagement

Indesluttet, tavs el. omvendt utilfreds og brokkende

Øget sygefravær, sygemeldt uden reelt at være syg

Andre har påpeget at du har ændret adfærd/har udtrykt bekymring

Tankemylder - tankerne er kaotiske, kører i ring

Negativ tænkning

Bekymrings- og katastrofetanker

Selv mordstanker

Hjerte-kar-sygdomme, herunder blodprop i hjertet og forhøjet blodtryk

Forværring af kronisk sygdom som fx overfølsomhedssygdomme type 2-sukkersyge og smertetilstande

Apopleksi

Infektionssygdomme

Forandringer i hjernen

Udvikling af sygdomme, som vi har latent anlæg for

Søvnforstyrrelser

Fedme

Kræft (debatteres)

Alzheimer (debatteres)

Parkinson (debatteres)

Depression

Angst

Udbrændthed

Træthedssyndrom

Psykiske lidelser - herunder akut psykose

Sociale og samfundsmæssige konsekvenser

Stress truer ikke bare den enkeltes livskvalitet, velbefindende og helbred. Stress har kæmpe store sociale og samfundsøkonomiske konsekvenser.

Kilde: Stressforeningen