

TEGN PÅ STRESS

PSYKISKE SYMPTOMER	FYSISKE SYMPTOMER	ADFÆRDSMÆSSIGE SYMPTOMER
/ Diffus utilpashed	/ Hovedpine	/ Ændrede spisevaner
/ Træthed, ulyst	/ Søvnforstyrrelse	/ Øget forbrug af alkohol og tobak
/ Følelse af uoverkommelighed	/ Kolde hænder og fødder	/ Vanskelighed ved at falde i søvn
/ Nedtrykthed, lav selvfølelse	/ Svimmelhed	/ Vanskelighed ved at sove igennem
/ Let til tårer	/ Mavesmerter	/ Flere konflikter
/ Rastløshed	/ Hjertebanken	/ Social isolering
/ Koncentrationsbesvær	/ Forhøjet blodtryk	
/ Hukommelsessvigt		
/ Indlæringsvanskeligheder		