

Stresssignaler

Alvorlige

Angst

Glemsomhed

Manglende erkendelse af stress

Blødningsforstyrrelser (kvinder)

Eksem/andre hudlidelser forværres

Aggressiv

Mindre social

Begyndende depression/tristhed

Mave- og tarmproblemer

Periodiske

Koncentrationsbesvær

Humørsvingninger

Træthed

Dårlig nattesøvn

Indre modstand mod ting

Indesluttet

Irritabel

Lettere til tårer

Uro i kroppen

Her og nu

Tissetrang

Hjertebanken

Rysten eller tics

Muskelspændinger

Sommerfugle i maven

Bleghed

Sved

Tørhed i munden

Ændret vejtrækning

Dette er de mest almindelige stresssignaler.
Du kan sagtens have nogle andre.

Har du problemer
med stress?
Ring på
5192 1090