

# Stresssymptomer



## Alvorlige -

Dem skal du handle på  
ellers kan det blive slemt

Manglende erkendelse af stress

Blødningsforstyrrelser (kvinder)

Eksem/andre hudlidelser forværres

Aggressiv

Glemsomhed

Mindre social

Begyndende depression/tristhed

Angst

Mave- og tarmproblemer

## Periodiske -

Dem må du have i 3-4 uger  
max. ellers kan det gå galt

Koncentrationsbesvær

Humørsvingninger

Træthed

Indre modstand mod ting

Dårlig nattesøvn

Indesluttet

Irritabel

Lettere til tårer

Uro i kroppen

## Her og nu -

Din nøgle til at fange  
stress tidligt

Tissetrang

Hjertebanken

Rysten eller tics

Muskelspændinger

Sved

Sommerfugle i maven

Blegthed

Ændret vejrtrækning

Tørhed i munden

De mest almindelige stresssymptomer.  
Du kan sagtens have nogle andre.

Har du problemer  
med stress?  
Ring på  
5192 1090