



Stresssignaler

Sæt **X** ved dem, du genkender. Tænk evt. på et tidspunkt, hvor du var stresset.

FYSISKE

- Hovedpine
- Spændinger i nakken
- Ryster på hænderne
- Sitren i muskler
- Uro i kroppen
- Kvalme
- Uro eller ondt i maven
- Nedsat/ingen appetit
- Diarre eller forstoppelse
- Hjerterebanken
- Sveder mere
- Kort åndedræt
- Trykken for brystet
- Svimmelhed
- Forhøjet blodtryk
- Træthed
- Svært ved at falde i søvn
- Sover dårligt
- Vågner pludseligt
- Ofte syg
- Opblussen af kronisk lidelse

ADFÆRD/OPFØRSEL

- Spiser mindre/mere mad
- Spiser mere slik/søde sager
- Drikker mere kaffe/
sodavand
- Drikker mere alkohol
- Tager mere medicin
- Irritabel/opfarende
- Flere konflikter
- Dårligt humør
- Indesluttet
- Humørsvingninger
- Nedsat humoristisk sans
- Rastløs/kan ikke sidde stille
- Impulsiv
- Melder fra til sociale
arrangementer
- Mangler overblik
- Laver flere fejl
- Kan ikke koncentrere sig
- Hopper mellem opgaver
- Inddrager pauser
- Har flere sygedage

FØLELSER

- Nervøs
- Bange/angst
- Magtesløs
- Opgivende
- Deprimeret
- Hudløs
- Følsom
- Sårbar (over for kritik)
- Let ved tårer
- På vagt
- Rastløs
- Træt
- Irriteret
- Frustreret
- Uduelig
- Utilstrækkelig
- Inkompetent
- Langsom
- Ukoncentreret
- Skyldfølelse

