

Less Stress

Oversigt over stress-symptomer

Kryds af ved de symptomer, du genkender

Grønne stress-symptomer

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Forbigående hjertebanken | <input type="checkbox"/> Knugen i brystet eller i maven |
| <input type="checkbox"/> Forbigående rysten eller tics | <input type="checkbox"/> Trang til at tisse |
| <input type="checkbox"/> Anspændthed | <input type="checkbox"/> Bleghed |
| <input type="checkbox"/> Du sveder | <input type="checkbox"/> Sommerfugle i maven |
| <input type="checkbox"/> Tørhed i munden | |

Refleksion – I hvilke situationer oplever jeg disse symptomer

Gule stress-symptomer

Dårlig søvn

Uro i kroppen

Træthed

Mange tanker

Let til tårer

Indesluttet

Irritation

Indre modstand og modvilje

Refleksion – I hvilke situationer oplever jeg disse symptomer

Røde stress-symptomer

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Glemsomhed / du er fraværende | <input type="checkbox"/> Uforklarlige smerter |
| <input type="checkbox"/> Forværring af eksem og/eller sygdom | <input type="checkbox"/> Manglende selverkendelse |
| <input type="checkbox"/> Blødningsforstyrrelser | <input type="checkbox"/> Aggressivitet |
| <input type="checkbox"/> Problemer med mave/tarm | <input type="checkbox"/> Mindre social |
| <input type="checkbox"/> Øget forbrug af stimulanser | <input type="checkbox"/> Forhøjet blodtryk |

Refleksion – I hvilke situationer oplever jeg disse symptomer

Sorte stress-symptomer

Besvimelse

Depression

Psykisk sammenbrud

Angst

Nervesammenbrud

Blodprop

Udbrændthed

Dødsfald

Hukommelsessvigt

Refleksion – I hvilke situationer oplever jeg disse symptomer
