



## Stress symptomer

Her på siden får du et overblik over almindelige fysiske, kognitive, mentale, følelsesmæssige og adfærdsmæssige stresssymptomer. Listen er nærmest uendelig. Stresssymptomer er meget individuelle, men der er også mange symptomer, der går igen og det er dem, jeg har beskrevet herunder.

### Akut stress

Akut stress også kaldet kortvarig, dagligdagsstress. Akut stress er naturlig og hjælper os til at yde en ekstraordinær indsats i en presset situation.

#### Symptomer på akut stress:

Hjertebanken (midlertidig)  
Rysten eller tics  
Anspændte muskler  
Trykken for brystet  
"Sommerfugle i maven"  
Svedtendens  
Tørhed i munden  
Tissetrang

### Moderat stress

Det kan være i orden med moderat stress i en kortere periode (max et par uger).

#### Symptomer på moderat stress:

Træthed  
Søvnproblemer  
Uro i kroppen (kroppen er i alarmberedskab)  
Tankemylder / overtænkning / bekymringer / selvbebrejdende tanker  
Irritabilitet  
Kort lunte  
Indre modstand / modvilje  
Grådlabilitet – let til tårer  
Indesluttethed

## **Alvorlig stress**

Alvorlig stress er en stresstilstand, som man ikke bare kommer ind i eller ud af. Det er en belastningsreaktion, der kan have store omfattende konsekvenser for såvel dit fysiske, som dit psykiske helbred og din livskvalitet.

### Symptomer på alvorlig stress:

Sammenbrud / mentale blackouts

Udmattelse

Smerter i kroppen

Hudproblemer og eksem

Hovedpine / migræne

Mave- og tarmproblemer

Blødningsforstyrrelser

Forhøjet blodtryk / hjerteproblemer

Lyd- og lysfølsomhed

Hårtab

Hukommelsesbesvær / koncentrationsbesvær

Svært ved at læse eller skrive

Større forbrug af stimulanser og mad

Aggressivitet

Social tilbagetrækning / passivitet / apati

Manglende sexlyst

Angst / frygt / panik

Depression

Manglende erkendelse af, at stress er et problem

Det er vigtigt at huske på, at stresssymptomerne er positive, forstået på den måde, at det er vores krops måde at vise os, at noget er galt og at der er noget, vi skal tage os af. Det er derfor ikke symptombehandling, der er brug for, men årsagsbehandling. Det er det, vi arbejder med i et stresscoachingforløb.