

Psykiatrifonden

Der kan være både fysiske og psykiske signaler på stress.

Fysiske signaler på stress

- Hovedpine
- Hjertebanken
- Svedeture
- Nedsat immunforsvar – hyppige infektioner
- Appetitløshed
- Svimmelhed
- Diarré
- Rysten på hænderne
- Nedsat lyst til sex

Psykiske signaler på stress

- Træthed og søvnproblemer
- Hukommelsesbesvær
- Ulyst
- Anspændthed
- Koncentrationsbesvær
- Utålmodighed
- Angst for almindelige problemer – en uforklarlig angst
- Depression