

Stress-Symptome

Stress ist eine körperliche Reaktion auf die Anforderungen des Lebens. Etwas Stress kann sogar gesund sein, denn er erhöht Wachsamkeit und Produktivität. Allerdings erleben wir allzu oft ein Übermaß an Stress. Zu viel Stress kann zu schweren physiologischen, emotionalen und Verhaltens-Symptomen führen.

| Körperlich | Emotional | Verhalten |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Erschöpfung✓ Schlafprobleme✓ Magenschmerzen✓ Muskelschmerzen und Verspannungen✓ Kopfschmerzen und Migräne✓ Verdauungsprobleme✓ Übelkeit✓ erhöhte Schweißproduktion✓ geschwächtes Immunsystem✓ Nacken- und Rückenschmerzen | <ul style="list-style-type: none">✓ Verlust von Motivation✓ erhöhte Reizbarkeit und Ärger✓ Angst✓ Depression oder Traurigkeit✓ Unruhe✓ Unfähigkeit, sich zu konzentrieren✓ Stimmungsschwankungen✓ verringertes sexuelles Verlangen | <ul style="list-style-type: none">✓ ungesunde Ernährung (zu viel oder zu wenig)✓ Drogen- oder Alkoholkonsum✓ sozialer Rückzug✓ Nägelkauen✓ Grübeln über Stressoren |