

Stres.

Objawy i znaki ostrzegawcze.

poznawcze:

problemy z pamięcią,
kłopoty z koncentracją,
słaby osąd sytuacji,
widzenie tylko negatywów,
ciągłe zamartwianie się, lęk i pędzące myśli.

emocjonalne:

chwiejne nastroje,
poirytowanie i gwałtowne zachowania,
pobudzenie, niemożność zrelaksowania się,
uczucie bycia przytłoczonym,
poczucie samotności i izolacji,
stany depresyjne i bycie ogólnie nieszczęśliwym.

Sytuacja stresowa

fizyczne:

bóle (ciała, głowy),
biegunka lub zatwardzenie,
mdłości, zawroty głowy,
bóle w klatce piersiowej,
wysokie tętno,
spadek libido,
częste infekcje.

behawioralne: (zachowanie)

zmiany w jedzeniu (brak apetytu
lub objadanie się),
spanie zbyt dużo lub bezsenność,
unikanie ludzi,
prokrastynacja, zaniedbywanie obowiązków,
alkohol, papierosy,
narkotyki jako sposób na relaks,
nerwowe nawyki
(obgryzanie paznokci, skórek, drapanie się, itp.)

