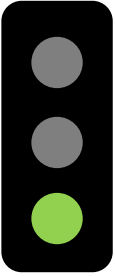


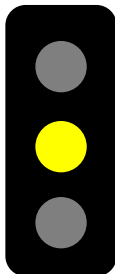
Stress-signaler

Grønne akutte stress-signaler (ok og helt normale)



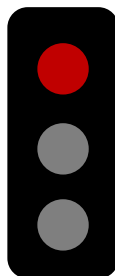
- Midlertidig hjertebanken
- Midlertidig rysten eller tics
- Sveder
- Tørhed i munden
- ”Sommerfugle i maven”
- Knugen i brystet eller maven
- Tissetrang
- Anspændthed

Gule moderate stress-signaler (stress i kortere perioder)



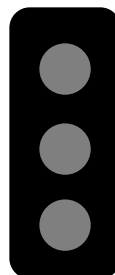
- Træthed
- Sover dårligt om natten
- Tænker hele tiden
- Uro i kroppen
- Indre modstand / modvilje
- Irritabel
- Lettere til tårer (kvinder)
- Indesluttet (mænd)

Røde kroniske stress-signaler (bægeret er blevet for fyldt)



- Glemmer ting / fraværende
- Eksem / sygdom forværres
- Uforklarlige smerter
- Aggressiv / mindre social
- Større forbrug af stimulanser
- Mave og tarmproblemer
- Blødningsforstyrrelser (kvinder)
- Manglende selverkendelse

Sammenbrud (kroppen eller psyken siger stop)



- Nervesammenbrud
- Ildebefindende
- Hukommelsessvigt
- Udbrændthed
- Depression / social angst
- Blodprop
- Død