

Varningsklockor som larmar vid stress

- Trött (även om vi sover och sover blir vi inte pigga)
- Nedstämd/Orolig
- Spänningar/Värk i kroppen
- Huvudvärk/Migrän
- Problem med magen
- Sömnstörningar
- Tappar lusten och känner inte för att göra något
- Koncentrationsproblem/Tappar minnet och glömmer saker
- Humöret åker berg- och dalbana
- Högt blodtryck
- Hjärtklappning/Ytlig andning/Svårt att andas
- Rastlös
- Viktuppgång/Vikt nedgång
- Svette
- Dålig blodcirkulation
- Missbruk (cola, läsk, alkohol, cigaretter, mat, spel, shopping, träning, sociala medier, sex med mer)
- Ingen sexlust
- Förhöjt blodsocker
- Sämre immunförsvar/Blir lätt sjuk
- Rädd för tystnad
- Känslig för ljud och ljus
- Eksem/Allergi
- Ångest/Panikångest



Var och när ringer din varningsklocka?