

# Mistä tunnistat stressin oireet?



## Fyysiset merkit

- Kohonnut verenpaine, tihentynyt syke
- Sydämen tykytys
- Hikoilu, vapina, huimaus
- Ruokahalun muutokset
- Unihäiriöt
- Ripuli, pahoinvointi
- Tihentynyt virtsaamisen tarve
- Lihasjännitys
- Selkä-, niska- tai päänsärky
- Väsymys

## Emotionaaliset merkit

- Voimakkaan negatiiviset tunteet
- Masentuneisuus, ahdistuneisuus
- Toivottomuus
- Lyhytjänteisyys, ärtyneisyys
- Hermostuneisuus
- Itkuisuus
- Tunne-elämän heilahtelut

## Ajattelutavan tunnusmerkit

- Murehtiminen, tulevaisuuden pelko
- Keskittymiskyvyn ja muistin heikkeneminen
- Ongelmien ratkaisukyvyn heikkeneminen
- Päätöksenteon vaikeutuminen
- Joustamattomuus
- Epätodellisuuden tunne