

# AKO SA PREJAVUJE STRES?

## FYZICKÉ PREJAVY

- poruchy spánku, nespavosť
- únava a nedostatok energie
- dlhotrvajúce alebo časté bolesti hlavy
- svalové napätie
- poruchy trávenia, bolesti brucha
- zvýšený pulz
- nevoľnosť
- závraty, mdloby
- strata libida
- zvýšený výskyt vyrážok alebo akné
- zvýšené potenie sa
- červenanie a pocit horúcej tváre
- časté prechladnutie či infekcie
- bolesti na hrudi a búšenie srdca
- dýchavičnosť
- zvonenie v ušiach
- pocit chladu alebo spotených rúk a nôh
- sucho v ústach a ťažkosti pri prehĺtaní
- napätie v čelusti
- škrípanie zubov, a pod.

## MYŠLIENKY A VNÍMANIE

- všetko sa zdá byť zlé, negatívne zovšeobecňovania-čierne myšlienky
- neustále obavy
- neschopnosť robiť rozhodnutia alebo unáhlené rozhodnutia
- zmätené myslenie
- strach z odmietnutia, defenzívnosť
- obmedzená kreativita a koordinácia
- zvýšená citlivosť na kritiku
- nízka koncentrácia
- pocity neférovosti
- strach zo zlyhania
- ťažkosti uvoľniť sa vypnúť
- zábudlivosť
- chaos, a pod.

## EMOČNÉ ZMENY

- úzkosť, smútok
- náladovosť, podráždenosť, nevrlosť
- nízka sebadôvera
- stiahnutie sa, pocity izolácie
- strata zmyslu pre humor
- pocity viny alebo hanby
- extrémny hnev, prehnané reakcie
- ohromujúce pocity paniky, úzkosti, a pod.

## ZMENY V SPRÁVANÍ

- zmeny apetítu, nutkavé jedenie
- netrzeplivosť
- hyperaktivita
- nedbalosť
- nízka energia a chabá produktivita
- vyhýbanie sa situáciám , povinnostiam, ľuďom, miestam
- odkladanie vecí na neskôr
- zvýšený príjem alkoholu, cigariet alebo drog
- zvýšená podráždenosť, agresivita
- náhle slzy, a pod.