

Symptomer på stress

Vi får alle forskellige grader af symptomer, når vi er stressede. Nogle får fysiske symptomer som ondt i maven eller bliver anspændte og får hovedpine, andre får mere psykiske symptomer og bliver triste. Atter andre får mere adfærdsmæssige symptomer som for eksempel søvnløshed. Pointen er, at vi hver især har vores egne stresssymptomer, som er signaler fra kroppen på, at der er noget galt og at vi bør gøre noget.

Nedenfor er nævnt nogle af de hyppigste stresssymptomer:

Fysiske symptomer

- Indre uro
- Hovedpine
- Hjertebanken
- Mavesmerter
- Nedsat potens
- Vægttab
- Hyppige infektioner
- Forværring af kronisk sygdom

Psykiske symptomer

- Ulyst
- Træthed
- Irritabilitet
- Hukommelsesbesvær
- Koncentrationsbesvær
- Angst
- Nedsat humoristisk sans
- Depression

Så kan jeg måske også hjælpe dig, med akupunktur, som jeg har hjulpet mange andre med de samme symptomer, med gode resultat.

Ring og få en uforpligtende samtale eller bestille tid her på hjemmesiden.