

Exempel på tidiga signaler på osund stress

KROPPSLIGA SIGNALER

- Hjärtklappning
- Orolig mage
- yrsel
- Värk i till exempel huvud, axlar och nacke
- Känslighet för ljus och ljud
- Svårt att slappna av
- Svårt att somna
- Vaknar på nätterna

EMOTIONELLA SIGNALER

- Mer irriterad, arg, nedstämd eller ledsen än normalt
- Oro eller ångest
- Bristande motivation
- Cynisk
- Tappar sinne för humor
- Svårare för närhet

BETEENDEMÄSSIGA SIGNALER

- Drar sig undan
- Ändrade lunchvanor
- Nedsatt förmåga att hantera krav och tidspress
- Tar inte initiativ som vanligt
- Har svårt att prioritera
- Blir irriterad när någon ber om hjälp

KOGNITIVA SIGNALER

- Minnesstörningar
- Svåra koncentrationsproblem
- Oförmåga att tänka klart
- Svårt att hitta ord
- Svårt att fatta beslut
- Låg stresstolerans
- Överkänslighet för ljud, ljus och lukter
- Tunnelseende