

# Stress Symptomer

**STOP**

Alvorlig stress

Dårlig hukommelse  
Koncentrationsbesvær  
Uforklarlige smerter  
Eksem / sygdom forværres  
Mave- og tarmproblemer  
Større forbrug af stimulanser  
Kort lunte / aggressivitet  
Angst  
Svimmelhed

**BREMS**

Moderat stress

Dårlig nattesøvn  
Træthed  
Uro i kroppen  
Tankemylder  
Mindre social  
Modstand, manglende lyst  
Irritabel  
Lettere til tårer  
Indesluttet

**KØR**

Kortvarig stress

Hjertebanken  
Rysten / tics  
Sved  
Tørhed i munden  
Sommerfugle i maven  
Knugen i bryst eller mave  
Tissetrang  
Muskelspændinger  
Hyperventilation