

# STRESSIN VAIKUTUKSET

## Stressi

Kyky tunnistaa yleiset stressin oireet, on jo iso askel kohti niiden käsittelyä. Stressi voi aiheuttaa monia terveysongelmia, etenkin jos se jää huomiotta



## Vaikutukset kehossa

- Päänsärky
- Lihasjännitykset ja -kivut
- Rintakivut
- Väsymys



## Vaikutukset mielialaan

- Uupumus
- Ärtynisyys tai viha
- Alakulo tai masennus
- Ahdistus



## Vaikutukset käyttäytymiseen

- Päihteiden käyttö
- Tupakointi
- Sosiaalinen vetäytyminen
- Liikkumisen vähentyminen

