

AS CONSEQUÊNCIAS DO STRESS

Stress

Conseguir identificar os sintomas normais do stress é um grande passo para conseguir lidar com ele. Se não lhe der atenção, o stress pode despoletar muitos problemas de saúde.



Efeitos no corpo

- Dores de cabeça
- Tensões ou dores musculares
- Dores no peito
- Fadiga



Efeitos no humor

- Cansaço
- Irritabilidade ou ira
- Tristeza ou depressão
- Ansiedade



Efeitos no comportamento

- Abuso de álcool ou drogas
- Fumar mais
- Introversão social
- Fazer menos exercício

