

NEGATIVNÍ DOPAD STRESU NA NAŠE TĚLO

Stres

Stres může ovlivnit naše tělo, a stejně tak i naše myšlenky, emoce a chování. Pokud víme, jak rozpoznat stresové situace a projevy stresu, tak jsme na dobré cestě k jejich zvládnutí. Pokud stres nezvládáme, může nám způsobit mnoho zdravotních problémů.



Dopady na tělo

- Bolesti hlavy
- Napětí nebo bolest svalů
- Bolest na hrudi
- Únava
- Bolesti břicha
- Nespavost
- Snížení libida



Dopady stresu na náladu

- Pocit přetížení
- Podrážděnost a vztek
- Smutek a deprese
- Úzkost
- Neklid
- Nedostatek motivace
- Problémy s koncentrací



Dopady na chování

- Požívání alkoholu a drog
- Kouření
- Sociální izolace
- Snížená fyzická aktivita
- Výbuchy hněvu
- Přejídání se nebo naopak nechutenství

