

POSLEDICE STRESA

Stres

Prepoznavanje učestalih simptoma stresa već je velik korak u suočavanju s njime. Ako ga zanemarimo, stres može uzrokovati mnoge zdravstvene probleme.



Učinci na tijelo

- Glavobolja
- Napetost ili bol u mišićima
- Bol u prsim
- Umor



Učinak na raspoloženje

- Opterećenost
- Razdražljivost ili ljutnja
- Tuga ili depresija
- Anksioznost



Učinak na ponašanje

- Alkohol ili zlouporaba droga
- Uživanje duhana
- Povlačenje u sebe
- Smanjena tjelesna aktivnost

