

KONSEKWENCJE STRESU

Stres

Knowing how to identify the common symptoms of stress is already a big step to be able to handle them. If left unchecked, stress can trigger many health problems.



Wpływ na ciało

- Ból głowy
- Napięcie i bóle mięśni
- Ból klatki piersiowej
- Zmęczenie



Wpływ na nastrój

- Obciążenie
- Irytacja i złość
- Smutek lub depresja
- Nerwica



Wpływ na zachowanie

- Alkohol lub narkotyki
- Palenie tytoniu
- Izolacja społeczna
- Mniej ruchu

