

# Åtta varningssignaler på ohälsosam stress

Symtom på långvarig stress utan tillräcklig återhämtning kan komma smygande och vara svåra att upptäcka

## Signaler som är viktiga att vara uppmärksam på är:

1. **Sömnstörningar** - Du har svårt att somna eller du vaknar på natten och har svårt att somna om.
2. **Försämrat minne, koncentrationsförmåga och ökad känslighet för sinnesintryck** - Du har svårt att koncentrera dig och minnet blir sämre. Du blir känsligare för sinnesintryck som ljud och ljus.
3. **Sämre återhämtningsförmåga** - Du känner dig ofta energilös och har en fysisk trötthet som inte går att vila bort. Du återhämtar dig inte lika snabbt som du brukar. Hur mycket du än vilar, är det svårt att ladda om batterierna.
4. **Känsloreaktion** - Du får starka känsloreaktioner, blir lätt irriterad, gråter lätt och känner dig nedstämd och orolig. Det kan bli lätt att fastna i negativa tankar.
5. **Svårigheter att hantera krav och tidspress** - Det blir svårare att hantera krav och du känner att tiden inte längre räcker till för din väner familj, eller arbetet.
6. **Kroppsliga symtom** - Det är svårt att varva ner och koppla av. Du får värk i olika delar av kroppen som nacke, axlar och rygg. Du får spänningshuvudvärk och ont i magen och musklerna värker och blir spända och stela och du kan få yrsel.
7. **Påverkat hjärta och immunförsvar** - Stress kan påverka immunförsvaret negativt och du blir känsligare för infektioner. Det gör också att hormoner frisätts som höjer blodsockret och pulsen och kan ge hjärtklappning.
8. **Förändrat socialt liv** - Du väljer bort vila, fritidsaktiviteter, intressen, nöjen eller att umgås med familj och vänner. Du tappar lusten för sex.

**Du är expert på dig själv och vet bäst hur stressad du känner dig - din upplevelse är det som räknas.**

**Mejla mig på [hej@chantellalove.com](mailto:hej@chantellalove.com) eller ring mig på 073-555 34 55 så berättar jag gärna mer om hur mina tjänster kan stötta dig.**