

Einige häufige Stress-Symptome

Diese Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Einteilung ist zu besserer Übersicht so gewählt.

Es ist grundsätzlich ratsam, bei unklaren oder akut auftretenden Symptomen den Arzt zu befragen!

	oftmals akut (oft in einer bestimmten Situation erkennbar – zeitlich begrenzt)	oftmals permanent (oft nur durch genau Beobachtung erkennbar)	Meine Bemerkungen
Körperlich	<ul style="list-style-type: none"> • Heißhunger, Aufstoßen, Sodbrennen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Druck - bei unbekannter Ursache • Schluckauf • schnelles Atmen, Luftnot • Kloß im Hals • Zittern • Muskel-Krämpfe • Verspannungen • Schmerzen (Rücken, Nacken, Armen, Beinen, Gelenken, Kopf, Brust usw.) • Herzrasen • Hände und Füße unangenehm kalt oder warm (schwitzend) • Juckreiz 	<ul style="list-style-type: none"> • starke Veränderung des Appetits • schnelle und massive Veränderung des Gewichts • Veränderung des Blut-Drucks • Veränderung des Blut-zucker-Spiegels • häufige Müdigkeit • allgemeine Erschöpfung • häufiges nächtliches Aufwachen • Einschlaf-Schwierigkeiten, die nicht durch äußere Einflüsse herrühren (Lärm) • reduzierte sexuelle Erregbarkeit • gehäuftes Auftreten von Infektionen 	
Geistig	<ul style="list-style-type: none"> • geringe Konzentrations-Fähigkeit • Wortfindungs-Störungen • Übertriebenes Beschäftigen mit möglichen negativen Folgen • verlängerte Reaktions-Zeiten • massive Vergeßlichkeit • Entscheidungen schwer treffen können 	<ul style="list-style-type: none"> • Grübel-Gedanken • grundsätzlich negatives Denken • massive irrationale Einstellungen • Selbstvorwürfe • ständige Vorstellungen des eigenen Versagens • geringes Selbstwert-Gefühl • ständige Hilflosigkeits-Gedanken • Neid, Eifersucht, Angst, Ärger, Rache, Kontrolle im übertriebenen Maße • irrational Wünsche (z. B. ich will stärker sein als ...) 	

	oftmals akut (oft in einer bestimmten Situation erkennbar – zeitlich begrenzt)	oftmals permanent (oft nur durch genau Beobachtung erkennbar)	Meine Bemerkungen
Seelisch	<ul style="list-style-type: none"> • sich hin- und hergerissen fühlen • Panik-Gefühle • Unsicherheit • Einsamkeit • Wut, Haß • innerer Druck • Langeweile • Resignation • sich völlig ausgeliefert fühlen 	<ul style="list-style-type: none"> • Minderwertigkeits-Gefühle • Unzufriedenheit • innere Antriebslosigkeit • Blockiertsein • starke Überempfindlichkeit bei sonst normalen Sinnes-Wahrnehmungen • Interessenlosigkeit • Lustmangel beim Sex • sich deprimiert fühlen • Freudlosigkeit • ständige Traurigkeit 	
Verhalten	<ul style="list-style-type: none"> • massive Veränderung des Eßverhaltens • Mahlzeiten stehend zu sich nehmen • Ruhelosigkeit • ständiges Zuspätkommen oder Überpünktlichsein • trotz Krankheit zur Arbeit gehen • Nägelkauen • häufiges Weinen • ständig bereits bei „kleinen“ Anlässen Weinen • schnelles Sprechen • Kaufrausch • übertriebenes Handeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Vernachlässigung notwendiger Diäten • keine Sorgfalt beim Aussuchen der Nahrungs-Mittel • gesteigerter Drogen-Konsum (Nikotin, Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol usw.) • steigende Anwendung von Schmerz-, Schlaf und Beruhigungs-Mitteln • stark veränderte Rücksichtnahme gegenüber anderen (mehr oder weniger) • selten Lachen • verstärkter Redefluß • sich nicht entspannen können • nicht genießen können 	