

Síntomas para tener en cuenta cuando hablamos de Estrés

FÍSICO

- Cansancio persistente, fatiga.
- Alteraciones del sueño, pesadillas e insomnio.
- Comer compulsivamente o falta de apetito.
- Cambios digestivos (ardor de estómago, diarrea, estreñimiento, sensación de distensión abdominal, náuseas).
- Dolores de cabeza.
- Dolor de cuello y espalda.
- Tic y temblores, alergia o problemas de la piel.
- Dificultades visuales.
- Enfermedades livianas recurrentes
- Palpitaciones, sofocos.

INTELLECTUAL

- Mala concentración.
- Pérdida de la objetividad.
- Dificultades de memoria.
- Dificultad para seguir adelante
- Problemas con la toma de decisiones.
- Cinismo.
- Problemas con el razonamiento y expresión verbal.
- Aumento o disminución de la conciencia de los alrededores de uno.
- Pensar una y otra vez sobre el mismo evento.
- Dificultad para identificar objetos o personas familiares.

COMPORTAMIENTO

- Aumento del consumo de alcohol, cigarrillos u otras drogas.
- Gestos nerviosos (morderse las uñas, golpecitos con el pie, rechinar de dientes).
- Cambio en los niveles de actividad.
- Falta de armonía con los colegas.
- Disminución de la eficiencia y la productividad.
- Imprudencia o excesiva precaución.
- Respuesta exagerada a los ruidos repentinos.
- Hablar constante.
- Retirada de eventos sociales o incapacidad para estar a solas.
- Disminución de la higiene personal.
- Propensión a los accidentes

EMOCIONAL

- Irritabilidad, impaciencia, mal genio.
- Apatía.
- Ansiedad y temor.
- Cambios de humor.
- Sentirse, desanimado, adormecido o desconectado.
- Miedos irracionales.
- Pánico.
- Negación.
- Depresión, lágrimas.