

Stress-test

Grønne signaler er OK. Du oplever "her og nu" stress. Men, hvis du har grønne signaler i for lang tid, så vil der senere komme gule og røde signaler. Vær opmærksom på mulige gule og røde signaler.

- Midlertidig hjertebanken
- Midlertidig rysten eller tics
- Sveder
- Tørhed i munden
- "Sommerfugle i maven"
- "Kolde fødder"
- Tissetrang

Gule signaler er lejlighedsvis OK. Du kan "køre overfor gult", hvis du laver noget meget vigtigt. Men gør det ikke for ofte. Efter en tid med gule signaler, så skal du slappe af og "tømme din hjerne". Det er vigtigt, at din krop og din hjerne kommer sig helt.

- Træthed
- Sover dårligt om natten
- Uro i kroppen
- Indre modstand
- Irritabel
- Kvinde – lettere til tårer
- Mand – indesluttet

Røde signaler er aldrig OK. Du bør stoppe op, hvis du får et rødt signal fra din krop. Husk, at røde signaler kommer aldrig uden grund. Du bør overveje at søge læge, for at finde ud af, om der er en anden forklaring på dine symptomer. Hvis der ikke er det, så er det sandsynligvis stress. Du skal gøre noget aktivt for at komme af med alle røde signaler. Du har måske allerede "kørt overfor rødt" nogle gange. Tilsyneladende uden at det har haft konsekvenser. Men det får det før eller siden!

- Glemmer ting/er fraværende
- Eksem/sygdom forværres
- Uforklarlige smerter
- Mindre social
- Større forbrug af stimulanser
- Aggressiv
- Mave og tarm problemer
- Kvinder – blødningsforstyrrelser
- Manglende erkendelse af stress

Det er vigtigt at gøre sig klart, hvor lang tid det har stået på – og ikke mindst intensiteten af symptomerne. Og om der evt. er andre symptomer der er særlige for dig.