

Mitt nuläge

Här är några symptom som kan vara ofta förekommande vid långvarig stress. Du får alltid väga innehållet mot andra eventuella symptom. Oavsett vilket är det viktigt att lyssna på dig själv.

- Får ont i axlar, nacke och/eller rygg
- Kan bli yr och har tunnelseende
- Får hjärtklappning utan anledning
- Kan ibland få ont i bröstet
- Är rastlös och har svårt att sitta stilla
- Har svårt att somna eller vaknar ofta på natten
- Kan emellanåt få svårt att andas
- Magbesvär av olika slag eller mår illa
- Får kliande ”prickar eller andra hudutslag
- Blir ofta förkyld och det tar tid innan det går över
- Ofta huvudvärk och/eller migränattacker
- Känner mig energilös
- Oroar mig mycket för saker jag inte kan påverka
- Är glömsk och virrig
- Har svårt att koncentrera mig, slarvfel
- Blir lätt problemfixerad
- Är ofta självkritisk
- Är ofta osäker om jag gjort rätt och kontrollerar om och om igen
- Litar mindre och mindre på mig själv, vill alltid fråga andra
- Har bråttom och skyndar på min omgivning
- Tänker ofta negativa tankar om mig själv
- Kan ofta vara dömande och kritiska mot andra
- Har svårt att fatta beslut
- Jag kan älta om saker som hänt
- Blir lätt arg och ledsen utan att visa det

- Känner ångest utan att veta varför
- Skäller ofta ut folk
- Jag känner mig hjälplös
- Jag oroar mig för framtiden
- Jag känner en tomhetskänsla
- Jag blir lätt ledsen
- Jag har lätt för att jämföra mig med andra
- Jag använder en elak ton till mig själv
- Jag är rädd och ängslig
- Jag isolerar mig och orkar träffa folk mindre och mindre