

# STRESS-SIGNALER

## UNDER-stresset

- Du har mistet interessen for det, du gør
- Du føler tomhed eller er i dårligt humør eller ligeglad
- Selv et simpelt stykke arbejde opleves som en kæmpeopgave
- Du keder dig
- Du mangler energi
- Du kan ikke rigtig komme i gang med noget
- Du er utilfreds, men gør ikke noget for at ændre situationen

## PASSENDE-stresset

- Du føler dig opmærksom og energisk
- Du føler dig selvsikker
- Du tænker og reagerer hurtigt og klart
- Du udfører dine opgaver godt, føler dig godt tilpas, engageret og koncentreret
- Du er interesseret i det, du laver
- Du har overskud til andre
- Du planlægger effektivt og handler derefter

## OVER-stresset

- Du føler dig anspændt, nervøs og bange
- Du føler dig træt og mangler livsglæde
- Du bliver let aggressiv- og hyppigt
- Du glemmer ting, aftaler m.m.
- Du har svært ved at koncentrere dig/udskyder opgaver
- Du har svært ved at overskue det, du skal/magter ikke planlægning
- Du tænker kun på dig selv
- Du har store og hyppige humørsvingninger
- Du føler, du har travlt, men du når ikke rigtigt det, du skal
- Du har fysiske symptomer på over-stress:  
Mister appetit, ryger mere end du plejer, er rastløs (uro i kroppen), har hjertebanken, søvnproblemer, sveder meget, nedsat sexlyst, bliver tit syg osv.