

Infoblatt Stress-Alarm-Signale

Die folgende Liste von 50 Symptomen hat einer der führenden amerikanischen Stress-Forscher, Paul Rosch (American Institut of Stress), aufgestellt. Neben manchen bekannten und auffälligen Anzeichen für (langfristig krankmachenden) Stress enthält diese Liste viele Symptome, die wir nicht auf den ersten Blick mit Stress in Zusammenhang bringen und die uns oft unbewusst "unterlaufen" oder die unser Verhalten schleichend ändern.

Wenn Sie nur wenige dieser Alarm-Signale bei sich feststellen, so bedenken Sie: Nicht die Anzahl dieser Zeichen alleine definiert Sie als "gestresst", sondern auch Dauer und Intensität der einzelnen Symptome.

- | | |
|--|--|
| 1. Häufiger Kopfschmerz | 26. Schlaflosigkeit, Alpträume |
| 2. Zähneklappern, Zähneknirschen | 27. Konzentrationsschwäche |
| 3. Stottern und Stammeln | 28. Merk- und Lernschwierigkeiten |
| 4. Zucken der Lippen und Hände | 29. Vergesslichkeit, Planlosigkeit |
| 5. Rücken- und Genickschmerzen | 30. Unentschlossenheit |
| 6. Schwindelgefühle | 31. Gefühle der Oberbelastung |
| 7. Halluzinationen | 32. Weinkrämpfe, Selbstmordgedanken |
| 8. Erröten, Schwitzen | 33. Gefühl der Einsamkeit und Wertlosigkeit |
| 9. Kalte und nasse Hände und Füße | 34. Häufige Unpünktlichkeit |
| 10. Trockener Mund, Schluckbeschwer. | 35. Nervöses Verhalten |
| 11. Verkühlung, Infektionen | 36. Frustration und Gereiztheit |
| 12. Ausschläge, Juckreiz, Gänsehaut | 37. Überreaktion, auch b. nichtigen Anlässen |
| 13. Unerklärliche Allergieanfälle | 38. Zunahme von kleinen Unfällen |
| 14. Sodbrennen, Brechreiz, Magenprob. | 39. Zwanghaftes Verhalten |
| 15. Häufige Blähungen | 40. Verringerte Arbeitsleistung |
| 16. Durchfall oder Verstopfung | 41. Entschuldigung schlechter Leistung |
| 17. Atemnot, häufiges Seufzen | 42. Hastiges Sprechen, Nuscheln |
| 18. Panikanfälle | 43. Unbegründete Skepsis, Abwehrreaktion |
| 19. Schneller Puls, heftiges Herzklopfen | 44. Kommunikationsschwierigkeiten |
| 20. Häufiger Harndrang | 45. Soziale Abkehr und Isolation |
| 21. Vermindertes sexuelles Verlangen | 46. Schwächegefühle, ständige Müdigkeit |
| 22. Schuldgefühle, Angst, Nervosität | 47. Selbstmedikation |
| 23. Häufige Wutanfälle | 48. Unbeabsichtigte Gewichtsab-/zunahme |
| 24. Launenhaftigkeit, Depression | 49. Steigender Alkohol- u. Nikotinkonsum |
| 25. Übermäßiger Appetit, Appetitlosigk. | 50. Impulsive Großeinkäufe |

Ihr eigener Wert: Stress-Symptome

Ihre Praxis Dr. med. A. Boekstegers

