

## **TESTI 1 Fyysiset stressioireet**

- painon tunne rintakehässä
- ummetus tai ripuli
- kylmät kädet
- hikoilu
- sydämen lyönnin tihentyminen tai rytmihäiriöt
- niska-, hartia- ja selkäkivut
- vatsakivut
- päänsärky
- painavat jalat
- vapina tai värinä
- vilunväreet
- verenpaineen nousu, kuumotus, hikoilu
- nopea pintahengitys
- jännittyneet lihakset
- ihottumat
- kuiva suu
- unettomuus
- ruokahalun lisääntyminen tai väheneminen
- muuta, mitä?

### Harjoitus:

Miten sinun kehosi reagoi liian kovaan stressiin?