

Symptomer og Mestringsstrategier ved STRESS

**Vores hypotese:
Stress er en ubalance mellem
KROP og PSYKE**

**Copingstrategier og
alternative behandlingsformer
har to retninger:**

- * spændinger alle steder
 - * let at blive træt
 - * tendens til muskelkrampe
 - * ticks (muskler som sitrer)
 - * kan ikke slappe af
 - * spændingshovedpine
 - * rygsmærter
- Muskulær reaktion**
- Vegetativ hormonal reaktion**
- * hjerte-kredsløbsproblemer
 - * hjertet slår hårdt og hurtigt
 - * høj blodtryk, ikke stabil
 - * Gastritis, maveonde
 - * sur mave
 - * fordøjelsesproblemer
 - * søvnbesvær
 - * kronisk træthed
 - * dårlig immunforsvar
 - * hormonforstyrrelser
 - * hudforandringer
 - * svimmelhed
 - * svedudbrud
 - * åndedrætsbesvær
 - * migræne
 - * seksuelle forstyrrelser

