

Wie können Sie Ihre Stressbelastung erkennen?



Die folgende Liste von stresstypischen Symptomen hat der führende amerikanische Stress-Wissenschaftler Paul Rosch („American Institute of Stress“) zusammengestellt. Zur Beurteilung einer Stressbelastung sind dabei nicht nur die **Anzahl der Symptome**, sondern auch ihre **Dauer und Intensität** entscheidend.

Leicht „Psycho-vegetative Fehlregulation“	Mittel „Psycho-somatische Dysregulation“	Schwer „Psycho-neuro- somatische Dekompens “
Erröten, Schwitzen	Schneller Puls	Zähneklappern
Feuchte, kalte Hände und Füsse	Heftiges Herzklopfen	Stottern, Stammeln
Mundtrockenheit	Blutdruckanstieg	Panikanfälle
Schluckbeschwerden	Sexuelles Desinteresse Erektile Dysfunktion	Häufige Wutanfälle
Sodbrennen	Magengeschwür	Launenhaftigkeit und Depressionen
Magenschmerzen	Häufiger Harndrang	Konzeptlosigkeit
Durchfall, Verstopfung	Konzentrationsstörungen	Unkreatives Arbeiten
Blähungen	Gedächtnisschwäche	Ausreden für Fehlschläge- „andere sind schuld“
Neue Allergien	Entscheidungsschwierigkeiten	Gefühl der Einsamkeit und Wertlosigkeit
„Nervöse“ Haut	Unbeherrschte Ausbrüche	Gefühl der Sinnlosigkeit Selbstmordgedanken
Nächtl. Zähneknirschen	Schuldgefühle	Zwanghaftes Verhalten
Nervosität Reizbarkeit Häufige Überreaktionen Zucken der Lippen und Hände	Schlaflosigkeit, Alpträume Schwächegefühl ständige Müdigkeit	Soziale Abkehr Selbstisolation
	Chron. Unpünktlichkeit durch zeitl. Organisationsprobleme	
	Kommunikationsprobleme	
	Frustration und Aggressivität	Weinkrämpfe
Nervöse Atemnot Häufiges Seufzen	Gefühl der ständigen Über- forderung „Nur noch Probleme“	Burn-out-Syndrom
Wirbelsäulenschmerzen Muskelverspannungen	Hastiges Sprechen häufiges Versprechen	
Häufige Kopfschmerzen	Steigender Genussmittelver- brauch	Genussmittel-Missbrauch
Übermässiger Appetit oder Appetitlosigkeit	Unbeabsichtigte Gewichtszu- oder -abnahme	Herzinfarkt, Schlaganfall
	Impulsive Grosseinkäufe	
	Häufige „kleine Unfälle“	
Selbstmedikation leicht	Selbstmedikation mittel	Starke Medikamente