

Les impacts du STRESS

Symptômes psychiques

agitation, irritation, inquiétude, anxiété, faible estime de soi, baisse de libido, difficulté à se concentrer et à prendre une décision

Symptômes physiques

fatigue, tension musculaire, troubles de sommeil, troubles digestifs, migraines...

Symptômes physiologiques

Dérèglement du SNV, avec hyperactivité du système sympathique

bouche sèche, sensation de boule dans la gorge, respiration difficile, transpiration, sensation de nœuds à l'estomac, sensation de ballonnement ou de lourdeur du ventre, froid, tremblements, mictions fréquentes ...