

SIMPTOMI STRESA

Da bi preprečili razvoj tesnobe v anksioznost, moramo biti pozorni na simptome stresa. Ti nam sporočajo, da smo preobremenjeni. V naslednjem tednu zabeležimo, katere simptome stresa na telesnem, čustvenem, miselnem ali vedenjskem nivoju doživljamo, kako intenzivni so (od 0 [minimalno] do 10 [maksimalno]), in v kakšnih situacijah se pojavljajo.

Dan	Simptomi	Izraženost (0–10)	Situacija
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			