

Typiske stress- symptomer

Typiske stress-symptomer

Fysiske symptomer	Psykiske symptomer	Adfærdsmæssige symptomer	Adfærdsmæssige symptomer – hybridt miljø
Indre uro/ryster	Manglende lyst til opgaver, samvær, mv.	Søvnproblemer	Skriver mails på skæve tidspunkter
Hovedpine	Træthed	Nedsat engagement	Underinvolvering i chat/Slukker kamera/ Tager ikke tlf
Hjertebanken	Koncentrations-/ Hukommelsesbesvær	Hyperventilation	Ser uopmærksom, hektisk eller ked af det ud på kamera
Nedsat potens	Nedsat humoristisk sans	Aggressivitet	Overinvolvering i chat/Skriver korte kommanderende mails
Vægttab	Lavt selvværd	Nedsat præstationsevne	Byder ikke så aktivt ind på opgaver som normalt/ Holder sig tilbage på onlinemøder
Hyppige infektioner	Nervøsitet	Ubeslutsomhed	Uregelmæssig kommunikation/Skriver flere/færre mails end normalt
Forværring af kronisk sygdom	Depression	Øget brug af stimulanser	Tager flere hjemmearbejdsdage. Laver fysiske møder om til onlinemøder
Svimmelhed	Uønskede negative tanker	Øget sygefravær	
Forhøjet blodtryk	Angst	Manglende el. øget appetit	
Maveproblemer			