

L'évolution du stress

Les phases

Les signes précurseurs et les symptômes

Phase 1 les signes précurseurs

Occasionnellement

- troubles du sommeil
- maux de tête
- douleur au bas du dos / dans les articulations
- troubles gastro-intestinaux

baisse d'énergie

déprime inhabituelle

Phase 2 l'apparition des symptômes

régulièrement

- troubles du sommeil
- maux de tête
- douleur au bas du dos / dans les articulations
- troubles gastro-intestinaux
- fatigue – physique et émotionnelle

discordes

agitation / irritabilité

insouciance / manque de mémoire

plus grande consommation de tabac, de café et d'alcool

Phase 3 les réactions sévères

Risques plus grands de maladie

- migraines
- troubles gastro-intestinaux chroniques
- ulcère
- troubles cardiaques
- asthme

insomnie ou hypersomnie

repli sur soi / isolement

arthrite

dépression

anxiété intense

incapacité à effectuer son travail ou à gérer sa vie

colère non contrôlée

changement de personnalité