

3°) Signes et symptômes du stress

Surlignez les cases qui vous correspondent.

Les signes et symptômes du stress peuvent aussi être causés par d'autres problèmes psychologiques ou médicaux. Qu'elles que soient les signes et symptômes liés au stress, **Il est important d'aller voir un médecin pour faire une évaluation complète. Le tableau peut aider à déterminer si les symptômes sont oui ou non liés au stress.**

Date du test :

Symptômes cognitifs	Symptômes émotionnel	Symptômes physiques	Symptômes comportementaux
Problèmes de mémoire	Agitation	Maux de têtes ou mal de dos	Manger beaucoup plus ou beaucoup moins
Difficultés à prendre des décisions	Sensation de fatigue	Tensions musculaires	Dormir beaucoup plus ou beaucoup moins
Incapacité à se concentrer	Irritabilité, impatience	Diarrhée ou constipation	Isolement
Perte d'objectivité et du jugement	Incapacité à se détendre et se relaxer	Nausée	Procrastination, fuite des responsabilités
Troubles du jugement	Avoir l'impression d'être sur les nerfs	Insomnie	Abus d'alcool, de cigarettes ou de médicaments pour se relaxer
Pessimisme général	Sentiment d'isolement et de solitude	Douleurs dans la poitrine, rythme cardiaque rapide	Suractivité dans certains domaines (sport, shopping, ménage...)
Pensées anxieuses	Dépression ou tristesse généralisée	Perte ou prise de poids	Réaction démesurée face à des problèmes imprévus
Inquiétude constante	Irritabilité	Démangeaison	Habitudes nerveuses (se ronger les ongles)
Anticipations négatives	impatience	Coups de froid fréquents	