

STRESS E SINTOMI

(a cura del Medico)

Sez. MS: Apparato muscolo-scheletrico	+	++	+++
Tensioni e dolori			
Tic nervosi			
Balbuzie, voce tremolante, sforzata			
Aggrottamento, fronte corrugata			
Cefalee da tensione			
Bruxismo (digrignare o serrare i denti)			
Dolore mandibolare			
Andare su e giù, tamburellare con le dita, fare oscillare le gambe, difficoltà a stare fermo.			
Tremori o scosse			
Mal di schiena			
Sez. SNP: Sistema nervoso parasimpatico			
Modificazioni dell'appetito			
Nausea			
Dolori meteorici o crampi			
Acidità di stomaco o bruciori			
Problemi urinari			
Stitichezza			
Diarrea			
Bocca o gola secca			
Difficoltà di deglutizione			
Sez. SNO: Sistema nervoso ortosimpatico			
Ipertensione			
Vertigini			
Palpitazioni			
Sudorazione palmare, aumentata traspirazione			
Mani o piedi freddi			
Tachicardia			
Improvvisi "scoppi" di energia			
Cefalea emicranica			
Dolori toracici			
Difficoltà di respiro			
Sez. EM: Stati Emozionali			
Sensazione di perdere il controllo			
Ansia o panico			
Frustrazione			
Sentirsi triste, depresso			
Rabbia e irritazione			

	+	++	+++
Sensazione di essere in trappola, impotente			
Sentimenti di disperazione			
Sentimenti di colpa			
Sentirsi sotto osservazione			
Sentirsi irrequieto			
Sez. COG: Sistema cognitivo			
Scarsa memoria			
Fantasticherie			
Indecisione			
Confusione mentale			
Accavallarsi dei pensieri			
Convinzione che tutto finisca male			
Difficoltà di addormentamento			
Ridotta capacità di giudizio			
Difficoltà di concentrazione			
Preoccupazione			
Sez. END: Apparato Endocrino			
Dolore articolare artritico			
Disturbi mestruali			
Alterazione insolite della temperatura corporea, rialzi febbrili			
Diabete			
Arrossamenti cutanei, bolle			
Affaticamento, senso di stanchezza			
Sterilità			
Gonfiore, ritenzione idrica			
Sete eccessiva			
Alterazioni del colorito cutaneo (es. pallore "grigio")			
Sez. IM: Sistema immunitario			
Frequenti raffreddori			
Ripetuti episodi influenzali			
Allergie			
Frequenti piccole infezioni			
Orticaria			
Senso generale di malessere o di malattia			
Infiammazioni orali			
Mal di gola			
Mononucleosi			
Herpes			

Nome _____ Cognome _____ Data _____ N. ____