

Apéndice - Síntomas del estrés

Los síntomas resultantes del estrés continuo y no gestionado varían según cada individuo, pero cuantos más de los síntomas aquí enumerados experimentes, más probable es que estés sufriendo de estrés excesivo, lo que eventualmente puede contribuir a una enfermedad grave o un colapso mental si no se controla.

Si te encuentras experimentando uno o más de estos síntomas, te animo a buscar ayuda. Tu primera parada debería ser de rodillas, y la segunda debería encontrarse en la Biblia. Después de eso, escucha la voluntad de Dios en tu vida, busca la respuesta y actúa en consecuencia.

Físicos

- *Tics nerviosos o espasmos musculares frecuentes*
- *Infecciones y virus frecuentes*
- *Boca seca*
- *Rigidez, tensión y dolor de cuello, espalda y articulaciones*
- *Dolor abdominal frecuente*
- *Indigestión, diarrea o estreñimiento frecuentes*
- *Picazón en la piel*
- *Brazos cruzados o puños apretados al conversar*
- *Agarrar con fuerza el volante en el tráfico*
- *Asustarse fácilmente*
- *Dolores de cabeza frecuentes*
- *Insomnio, fatiga, pérdida de apetito frecuentes*

Psicológicos

- *Sentimientos frecuentes de pánico y/o de no tener el control*
- *Depresión frecuente sin razón aparente*
- *Dificultad para concentrarse en las tareas más simples*
- *Impaciencia frecuente*
- *Olvidos frecuentes*

- *Explosiones emocionales repentinas y episodios de llanto*
- *Preocupación frecuente o sensación de estar atrapado por las circunstancias*
- *Cambios de humor frecuentes*
- *Irritación frecuente por pequeñas dificultades*
- *Las tareas rutinarias se vuelven casi insoportables de realizar*
- *Aburrimiento frecuente y/o necesidad de emoción/escapismo*
- *Aumento del uso de mecanismos de afrontamiento: alcohol, bebidas con cafeína, tabaquismo, consumo de drogas, comida, sueño, etc.*