증상

스트레스로 인한 질병은 스트레스와 이를 이겨내고자 하는 정신·신체적 기능사이의 항상성이 깨짐으로써 발생하게 되는 것으로 일반적인 증상은 매우 다양하나 다음의 4가지 범주로 나누어 볼 수 있다.

|  |  |
| --- | --- |
| 신체적 | 피로, 두통, 불면증, 근육통/경직(특히 목, 어깨, 허리), 심계항진(맥박이 빠름), 흉부 통증, 복부 통증, 구역, 전율, 사지 냉감, 안면홍조, 땀, 자주 감기에 걸림 |
| 정신적 | 집중력이나 기억력 감소, 우유부단, 마음이 텅빈 느낌, 혼동, 유머감각 소실 |
| 감정적 | 불안, 신경과민, 우울증, 분노, 좌절감, 근심, 걱정, 불안, 성급함, 인내부족 |
| 행동적 | 왔다 갔다함, 안절부절함, 신경질적인 습관(손톱깨물기, 발떨기), 먹는 것, 마시는 것, 흡연, 울거나 욕설, 물건을 던지거나 때리는 행동이 증가 |