

Conséquences possibles du stress chronique

- Augmentation de la pression sanguine
 - Maladies cardiovasculaires
 - Tensions musculaires
 - Troubles du sommeil
 - Baisse de libido
 - Impuissance
 - Obésité
 - Dépression
 - Burnout
 - Douleurs chroniques
 - Troubles de la mémoire et de la concentration
- ➔ Le perfectionnisme, l'incapacité à déléguer, la répression du besoin de se détendre et la dépendance au travail représentent des facteurs connus pour exacerber l'effet du stress (Kaluza, 2011).

Sources :

Kaluza, G. (2011). Stressbewältigung, Springer-Verlag GmbH

Kirkamm, R. (2008). Stresshormone und Neurotransmitter. GANZIMMUN, Labor für funktionelle Medizin AG

Adapté pour PEPra par Iseli, S., Reisch, T., Müller, M. (2021). Mandat d'expert-e-s PEPra « Stress et dépression ».