

Mögliche Folgen von chronischem Stress

- Erhöhter Blutdruck
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - Muskelverspannungen
 - Schlafstörungen
 - Libidoverlust
 - Impotenz
 - Adipositas
 - Depression
 - Burnout
 - chronische Schmerzen
 - Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen
- ➔ Perfektionismus, Unfähigkeit zu delegieren, Verdrängung von Entspannungsbedürfnissen und Arbeitssucht verschärfen den Effekt von Stress erwiesenermassen (Kaluza, 2011).

Quellen:

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

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

Adaptiert für PEPra von Iseli, S., Reisch, T., Müller, M. (2021). PEPra Expertenmandat "Stress und Depression".