

Principaux symptômes dus à un état de stress chronique

<p align="center">SYMPTOMES PHYSIQUES</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Douleurs (coliques, maux de tête, etc.) ; * Troubles musculo-squelettiques (lombalgies, rhumatismes, tendinites ...) * Fatigue ; * Troubles du sommeil, de l'appétit et de la digestion ...
<p align="center">SYMPTOMES EMOTIONNELS</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Sensibilité et nervosité accrues, Crises de larmes ou de nerfs, Angoisse, * Excitation ; * Irritabilité ; * Tristesse... <p>=> Dépressions</p>
<p align="center">SYMPTOMES INTELLECTUELS</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Difficultés de concentration, Erreurs, Oublis, * Difficultés à prendre des initiatives...
<p align="center">SYMPTOMES COMPORTEMENTAUX</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Modification des conduites alimentaires, * Comportements violents et agressifs, * Isolement social (repli sur soi, difficultés à coopérer), * Consommation de produits calmants ou excitants (café, tabac, alcool, somnifères, anxiolytiques...)...