

# Les impacts du STRESS

## Symptômes psychiques

agitation, irritation, inquiétude, anxiété, faible estime de soi, baisse de libido, difficulté à se concentrer et à prendre une décision

## Symptômes physiques

fatigue, tension musculaire, troubles de sommeil, troubles digestifs, migraines...

## Symptômes physiologiques

**Dérèglement du SNV, avec hyperactivité du système sympathique**

bouche sèche, sensation de boule dans la gorge, respiration difficile, transpiration, sensation de nœuds à l'estomac, sensation de ballonnement ou de lourdeur du ventre, froid, tremblements, mictions fréquentes ...