



LO STRESS E IL MIO CORPO

VIGILE

Il tuo cervello entra in uno stato di allerta; è più facile perdere la concentrazione, dormire male, rimuginare, avere mal di testa

TENSIONE MUSCOLARE

I muscoli si preparano a combattere o scappare. Potresti avvertire tensione, tremori o dolore

SUDORE

Per raffreddare il tuo corpo

RESPIRO

diventa più rapido per assorbire più ossigeno: dolore al petto, difficoltà respiratorie, sentirsi soffocare, capogiro o una vista offuscata

BATTITO CARDIACO

aumenta per fornire più ossigeno al tuo corpo

VESCICA ED INTESTINO

paura di perderne il controllo, sensazione di dover andare in bagno di frequente

STOMACO

la digestione rallenta: nausea, bocca asciutta, dolori allo stomaco

