

Två typer av "stress"

"Kognitiv" stress

- Detta borde inte hända
- Det får inte vara så här
- Detta är orättvist
- Man är taskig mot mig
- Jag klarar inte det här
- Främst "kognitiva" effekter - missnöje, bitterhet, personlighetspåverkan, uppgivenhet, cynism
- **Kan** leda till sjuklighet

"Fysiologisk" stress

- Hjärna och kropp körs på övervarv
- Försummar biologiska behov - sömn, hjärnvila, kost, avspänning
- Stress utan återhämtning stör de rent biologiska funktionerna - återuppbyggnad och reparation av kroppen.
- Leder till utmattningssyndrom och annan ohälsa
- Ger hjärnskador på sikt