15 senyals poc coneguts d'un problema que pateix molta gent

Per desgràcia, cada cop hi ha més persones que pateixen estrès, i cada cop més persones joves. Al principi pot ser imperceptible, però hi ha moltes senyals que indiquen que ho estem patint i que poden fer que, poc a poc, ens costi més seguir el nostre dia a dia de forma normal.

Si tens molts d'aquests símptomes, és probable que estiguis tenint una època d'estrès. Si és així, el més important és que intentis detectar què és el que t'ho provoca. També és bo que comencis a practicar activitats relaxants com el "mindfulness", la meditació o el ioga. **Si els problemes persisteixen o no saps com gestionar-ho, visita a un/a professional.**

Aquests són 15 senyals de l'estrès que molta gent passa per alt:

[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));

[/playbuzz]