

# PROJEVY STRESU

```
graph TD; A[PROJEVY STRESU] --> B[NA ÚROVNI PSYCHIKY]; A --> C[NA ÚROVNI TĚLA]; B --> B1[napětí, nejistota, strach, úzkost, panika, nesoustředěnost, podrážděnost,...]; C --> C1[třes, horko, bušení srdce, rychlejší dýchání, nevolnost, poruchy spánku,...];
```

## NA ÚROVNI PSYCHIKY

napětí, nejistota, strach,  
úzkost, panika,  
nesoustředěnost,  
podrážděnost,...

## NA ÚROVNI TĚLA

třes, horko, bušení srdce,  
rychlejší dýchání,  
nevolnost, poruchy  
spánku,...