

Organ	Potek	Posledica
Prebavila	Stresni hormoni upočasnijo sproščanje želodčne kisline in praznijo želodec in čreva. Driska, bolečine v želodcu!	Povišanje apetita in stalni občutek lakote
Koža in dihal	Stresni hormoni povzročijo plitko dihanje, zmanjšano ali povečano količino krvi v kapilarnem sistemu (poznamo izraza: "bled-a kot zid" ali "kri mu/ji je butnila v lica").	Rdečice, srbečice, psoriaza, lupus, ekcemi, akne, prekomerno odpadanje las. Kronične težave z dihanjem, bronhitis, astmatični napadi
Imunski sistem	V stresni situaciji ima izločanje kortizola vedno prednost pred ostalimi imunskimi reakcijami! To "preklapljanje" prednosti med hormonskim in imunskim sistemom ima velikokrat odločilno vlogo, da se nam imunski sistem začne nižati in tako postanemo manj odporni na infekcije, bolezni. Pri dolgotrajnem, nekajletnem stresnem dejavniku pa se kronično manjša odpornost velikokrat spremeni v eno od avtoimunskih bolezni. Tako v obdobju stresa naše telo s svojim imunskim sistemom napade lastne celice našega telesa.	Danes nabolj pogoste oblike nastalih okvar imunskega sistema zaradi stresnega dejavnika so na koži, okostju, živčevju. Večja podvrženost okužbam, alergije, lupus, psoriaza, prekomerno odpadanje las, revmatoidna obolenja, multipla skleroza, t.im.polinevropatije, polimiotopije.
Živčni sistem	Stranski produkti kortizola povzročajo utrujenost, zaspanost in s tem občutek depresivnosti.	Kronična depresivnost, zlovoljnost, anksioznost, občutek nemoči. Težave s spanjem, izguba želje po seksu, apetitu! Študije so pokazale, da stresni hormoni vplivajo na strukturo in delovanje možganskih živčnih celic, ki so ključne za delovanje spomina. Lahko vodi tudi v hujše osebnostne težave!
Krvožilni sistem	Kortizol povzroči povišanje srčnega utripa, krvnega pretoka in s tem povišanje pretoka krvnih lipidov (holesteroli in trigliceridi).	Srčne okvare in kapi! Kortizol vpliva tudi na akumulacijo trebušnih maščob, ki nekaterim ljudem da obliko "jabolka".Ljudje z obliko "jabolka-trebuha" so podvrženi višji nevarnosti boleznim srca, diabetesa kot ljudje z obliko "hruška-trebuha", kjer se maščobje nabira predvsem v predelu stegen in zadnjice.