



ANKSIOZNOST

ANKSIOZNOST

nelagoda

opća napetost

iracionalni
predosjećaj

zabrinutost

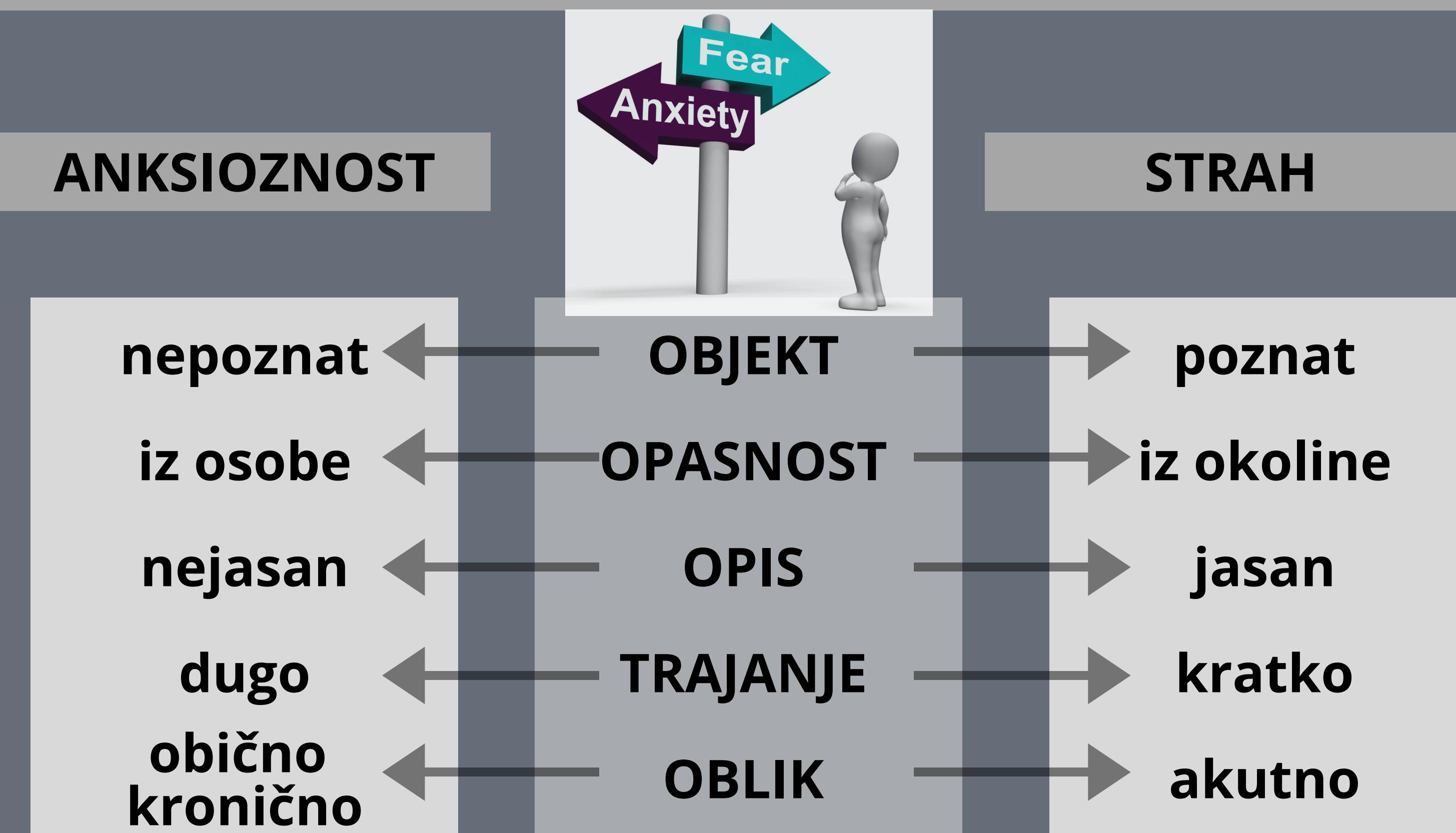
strah

panika

veliki
stres



RAZLIKA IZMEĐU STRAHA I ANKSIOZNOSTI



U KOJIM SE SITUACIJAMA JAVLJA?

anksioznost je reakcija na stres
može se javiti tijekom ili prije javnih izlaganja, prije ispita, u nepoznatoj situaciji ili u nepoznatoj okolini, prije upoznavanja tebi važne osobe i slično
to je normalno



KADA ANKSIOZNOST POSTAJE PROBLEM?

kada počne kontrolirati osobu
kada sami sebe preplašimo nekim izmišljenim scenarijima koji imaju posljedice koje nisu realne
kada traje i nakon što realna opasnost prođe



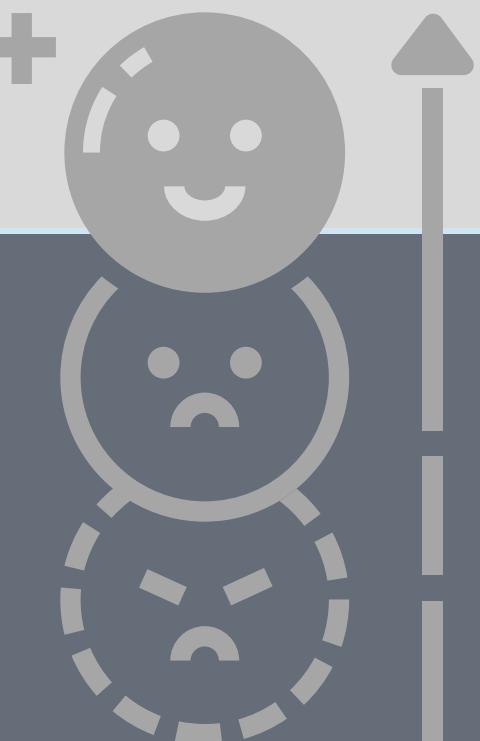
KOGNITIVNI SIMPTOMI

- zabrinutost
- teškoće u koncentraciji
- teškoće u pamćenju
- negativna očekivanja
- negativna razmišljanja o sebi i trenutnoj situaciji
- problemi sa prisjećanjem



EMOCIONALNI SIMPTOMI

- neugoda i nemir
- neizvjesnost i iščekivanje
- uplašenost
- nervoza i napetost
- strah od gubitka kontrole
- razdražljivost



BIHEVIORALNI SIMPTOMI

- izbjegavanje situacija i osoba koje izazivaju anksioznost
- sramežljivost
- nesigurnost i povučenost u socijalnim situacijama
- slaba koordinacija pokreta



TJELESNI SIMPTOMI

- ubrzano disanje, osjećaj gušenja i nedostatak zraka
- povećani krvni tlak, crvenilo ili bljedilo
- promjene na koži: crvene pjege
- grčevi i/ili drhtanje mišića
- abdominalna bol, mučnina, proljev, povraćanje
- glavobolja, vrtoglavica i osjećaj nesvjestice
- bolovi u prsima i iscrpljenost
- nesanica i noćne more
- učestalo mokrenje



SAVJETI

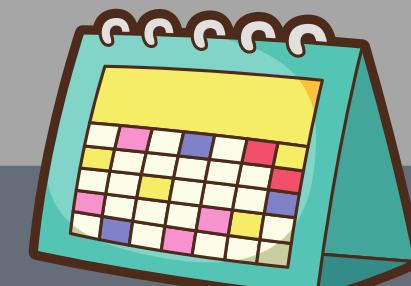
1 TEHNIKE OPUŠTANJA

tehnike disanja
opuštanje mišića
lagana glazba
meditacija
omiljena knjiga



4 PLANIRANJE

unaprijed isplaniraj svoj dan i sve svoje obaveze te kreni na vrijeme s izvršavanjem da ne budeš u stisci s vremenom



2 BRIGA O SEBI

spavaj dovoljno
kreći se
provedi barem 30 min dnevno
na svježem zraku
hrani se zdravije



5 MINDFULNESS

tehnika pomoću koje učimo biti prisutni u sadašnjem trenutku, primijetiti, osjetiti i prihvati stvari koje se događaju oko nas



3 REALISTIČNO RAZMIŠLJANJE

Zbog kojih si stvari zabrinut/a?
Jesu li one realistične, mogu li se ostvariti?
Koje su najgore realne posljedice?



6 STRUČNA POMOĆ

potraži stručnu pomoć (školskog) psihologa ili pedagoga



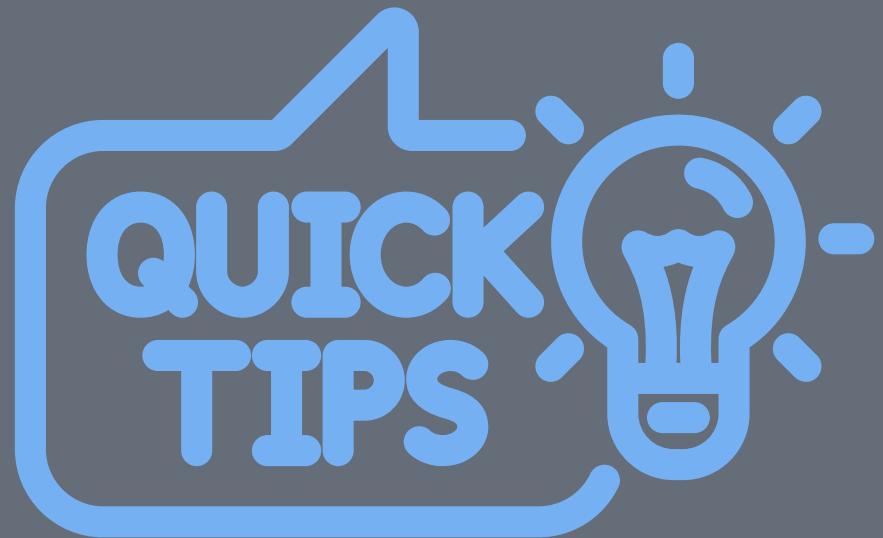


Stella

projekt-stella.com.hr

aplikacija za očuvanje mentalnog zdravlja Stella

Stella (projekt-stella.com.hr) [link](#)



antistres bojanke

