

NEGATIIVISEN MIELENTERVEYDEN TUNNUSMERKIT

Ahdistus

Ahdistus on reaktio havaittuun uhkaan tai vaaraan. Äärimmäinen ahdistus voi aiheuttaa paniikkikohtauksia, joten on tärkeää, että opit pysymään rauhallisena ahdistavina aikoina.



Stressi

Stressi on myös kehon puolustusmekanismi yleensä ulkoisille vaatimuksille. Jos koet stressiä päivittäin, saatat kärsiä esimerkiksi lihaskivuista.



Muita ahdistuksen oireita...

Pelko, ärtyneisyys, sekavuus, keskittymisvaikeudet, toistuvat ajatukset, liiallinen itsekritiikki, unohtelu, huolestuneisuus tulevasta.



Yhteenveto...

On erittäin tärkeää huolehtia mielen hyvinvoinnista, jotta vältetään vaikeimmilta elämänlaatuun vaikuttavilta mielenterveysongelmilta.

