

NEGATIVNÍ ÚČINKY ŠPATNÉHO DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ NA NAŠI POHODU

Úzkost a stres

Úzkost a stres jsou odezvami mozku na vnímané hrozby nebo nebezpečí. Tělo při stresu produkuje hormon adrenalin. Tato reakce je známa jako "boj nebo útěk". Úzkost dovedená k extrému může způsobit panický záchvat.



Projevy stresu a úzkosti

Dlouhodobý stres a úzkost se projevuje na tělesné rovině. Mezi časté projevy patří pocity přetížení, bolesti hlavy, bušení srdce, zhoršený spánek, podrážděnost a bolesti svalů.



Další projevy dlouhodobého stresu a úzkosti

Pocity strachu a obav z budoucnosti, potíže se soustředěním, opakující se myšlenky, nadměrná sebekritika, zapomnětlivost, zmatenost, zvýšená konzumace alkoholu či léků.



Když to shrneme...

O duševní zdraví je nezbytné pečovat, abyste se vyhnuli jakékoliv poruše, která může mít vliv na kvalitu vašeho života. Stejně tak je důležité neodkládat návštěvu lékaře v případě opakovaných emocionálních a duševních potíží.

