

PREPOZNAJTE ZNAKOVE LOŠEGA MENTALNOG ZDRAVLJA

Anksioznost

Anksioznost je odgovor organizma na percipiranu prijetnju ili opasnost. U ekstremnome obliku uzrokuje napadaje panike, zbog čega je važno da ostanemo mirni kada smo anksiozni.



Stres

Stres je također obrambeni mehanizam tijela, obično na vanjske podražaje. Ako se svakodnevno suočavate sa stresom, možete imati bolove u tijelu ili mišićima.



Ostali znaci anksioznosti...

Strah, razdražljivost, zbunjenost, dpoteškoće s koncentracijom, ponavljajuće misli, pretjerana samokritika, zaboravljivost, zabrinutost za budućnost.



Ukratko...

Važno je voditi računa o mentalnom zdravlju kako bismo izbjegli poremećaje koji mogu utjecati na našu kvalitetu života, kao i redovit odlazak liječniku.

