

ROZPOZNAWANIE ZŁEGO STANU ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Nerwica

Lęk jest reakcją organizmu na postrzeganie zagrożenia lub niebezpieczeństwa. Lęk doprowadzony do skrajności może powodować ataki paniki, dlatego ważne jest, aby pracować nad nauką zachowania spokoju w czasach lęku.



Stres

Stres jest również mechanizmem obrony ciała przed żądaniem, zwykle zewnętrznym. Jeśli codziennie żyjesz ze stresem, możesz mieć bóle mięśni lub ciała.



Inne objawy nerwicy...

Strach, drażliwość, dezorientacja, trudności z koncentracją, powtarzające się myśli, nadmierna samokrytyka, zapomnienie, troska o przyszłość.



Podsumowując...

Konieczne jest dbanie o zdrowie psychiczne, aby uniknąć wszelkich zaburzeń, które mogą wpłynąć na jakość życia, a także częste wizyty u lekarza.

