

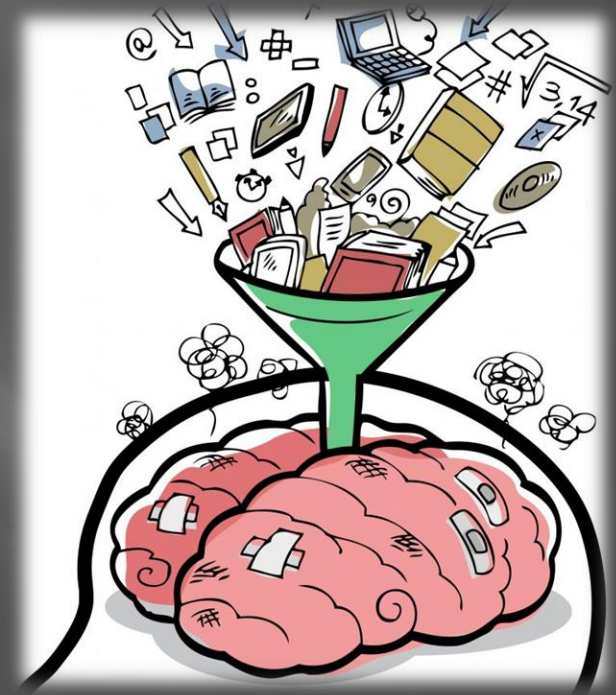
STRES I ANKSIOZNOST

KATARINA ČARIJA 1.d

Srednja škola Ivana Lucića-Trogir

ŠTO JE STRES?

- Stres je, prema definiciji stručnjaka, neželjena reakcija organizma kod ljudi koji su dugo pod pretjeranim pritiscima ili zhtjevma koji im se postavljaju.
- Kada ti pritisci postanu veliki dovode do stresa.



SIMPTOMI STRESA

1.) PSIHOLOŠKI ZNACI STRESA:

- Nemogućnost koncentriranja i donošenja jednostavnih odluka
- Povremeni problemi sa pamćenjem
- Negativna razmišljanja
- Pretjerana briga

2.) EMOCIONALNI ZNACI STRESA:

- Nagle prmojene raspoloženja
- Pretjerana osjetljivost
- Osjećaj frustriranosti
- razdražljivost

3.) PONAŠAJNI ZNACI STRESA:

- Nedostatak vremena za opuštanje
- Sklonost nezgodama
- Povećano oslanjanje na alkohol, pušenje, kofein ili drogu

4.) FIZIČI ZNACI STRESA:

- Bolovi i napetost mišića
- Loša probava
- Čest fizički umor
- Napadi panike
- Srčani problemi

POS LJEDICE STRESA

- Manja doza stresa može biti pozitivna, jer nam podiže adrenalin i često nam omogućava da se izborimo sa izazovima, ali kada je tijelo duže pod stalnim i jakim stresom to može imati negativne posljedice.
- Najčešće posljedice su narušavanje psihičkog i fizičkog zdravlja.



PROTIV STRESA NA PRIRODAN NAČIN

- Ljekovi koji se koriste za smirenje najčešće stvaraju ovisnosti tako da je najbolji lijek protiv stresa osmijeh i tolerancija.



ŠTO JE ANKSIOZNOST?

- Mentalno stanje karakterizirano pretjeranom, preuveličanom tjeskobom i brigom o svakodnevnim živornim događajima bez očitih razloga za brigu.
- Svakodnevni život postaje konstantno stanje brige, straha i strepnje. Kasnije anksioznost počinje u tolikoj mjeri dominirati nad osobom da počinje smetati u svakodnevnom funkcioniranju.

SIMPTOMI ANKSIOZNOSTI

- Pojavljuju se u skupini poremećaja koje nazivamo anksioznim poremećajima.
- U anksiozne poremećaje spad i panični poremećaj, opsesivno-kompluzivni poremećaj, fobije i drugi.



KAKVI SIMPTOMI MOGU BITI:

1.) PSIHOLOŠKI SIMPTOMI:

- Pretjerana plašljivost i strepnja
- Osjećaj nemira
- Slaba koncentracija
- Smetnje spavanja

2.) TJELESNI SIMPTOMI:

- Osjećaj nedostatka zraka
- Osjećaj stegnutosti u prsima
- Osjećaj ošamućenosti

KAKO POMOĆI SAMI SEBI

- Potržiti pomoć stručnih osoba
- Početi misliti pozitivno
- Baviti se fizičkim aktivnostima koje opuštaju
- Razgovarati s bliskim osobama



**RELAX
TAKE IT
EASY**

RAZLIKA STRESA I ANKSIOZNOSTI

- Stres je nekad koristan, a anksioznost nije.



- Stres pokreću vanjski podražaji koji se općenito mogu prepoznati.
- Anksioznost je unutarnja reakcija koja se javlja kada se stres ne prepoznaje i ne rješava.

IZVORI

<https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/33656/Simptomi-anksioznosti.html>

<http://www.zzjzpgz.hr/zi/51/stres.htm>

<https://www.novilist.hr/life/znate-li-prepoznati-razliku-izmedu-stresa-i-anksioznosti/>

KRAJ

HVALA NA PAŽNJI 😊