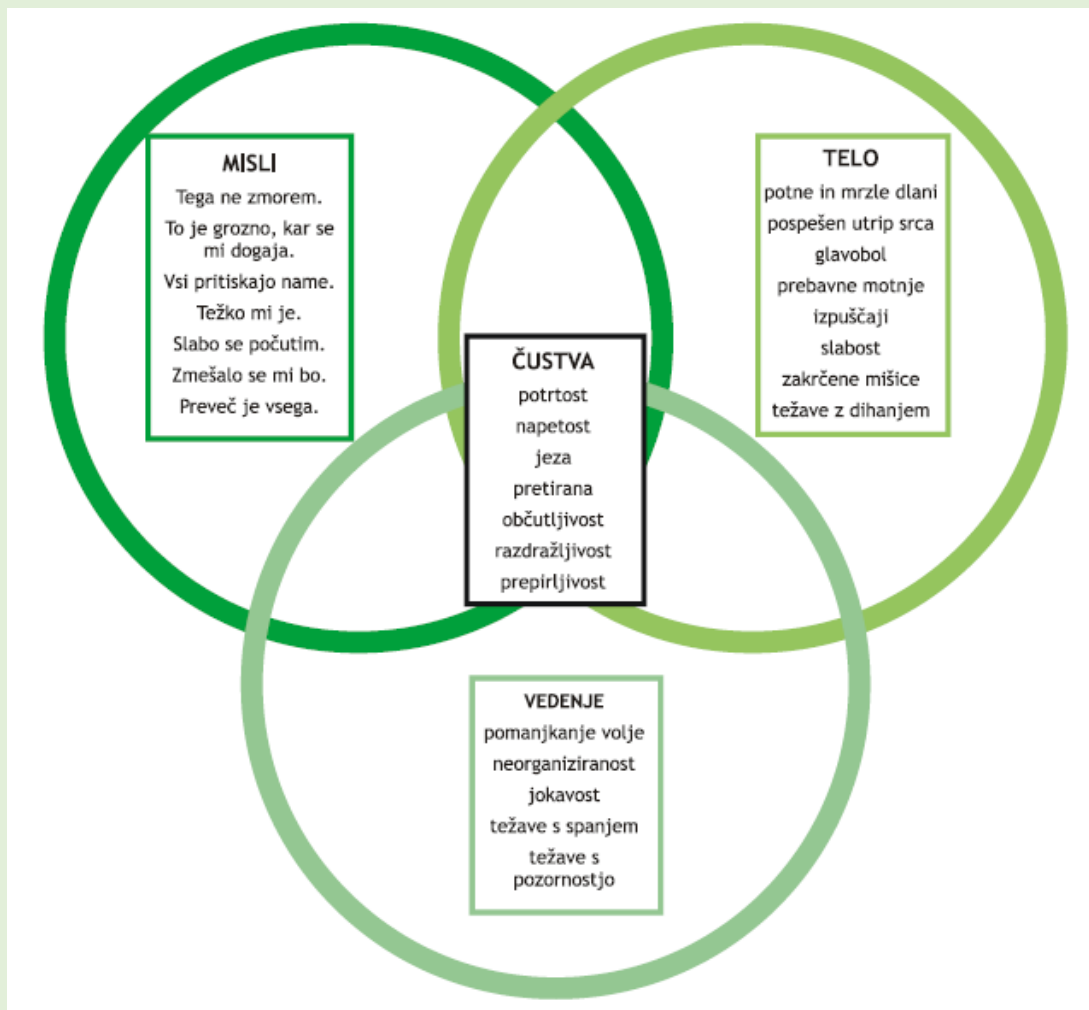


KAKO PREMAGATI STRES IN TESNOBO ?

Kaj je stres?

Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim dražljajem (stresorjem).

SIMPTOMI STRESA



Kaj je tesnoba?

Tesnoba ali anksioznost je neprijetno čustvo, ki ga po navadi spremljajo telesne in vedenjske spremembe, podobne tistim, ki spremljajo običajen odziv na stres. Lahko se pojavlja postopoma ali pa se začne nenadno. Traja lahko nekaj minut in je komaj zaznavna ali pa se kaže v obliki paničnih napadov. Če je tesnoba tako močna, da posameznika ovira pri vsakodnevni dejavnosti, če vztraja, tudi ko nevarnosti ni več, če posameznik tesnobe ne more nadzorovati oziroma če tesnoba nadzoruje njega, gre za bolezensko tesnobo ali anksiozne motnje.

