

Kako znam da se ne osjećam dobro?

Svi imamo dane kada se ne osjećamo dobro, kada nam je svega previše i kada nam je potreban odmor. Postoje različiti znakovi pomoću kojih nas tijelo, osjećaji i ponašanje upozoravaju da je vrijeme da stanemo i pobrinemo se za sebe. Upravo zbog toga važno je na vrijeme prepoznati te znakove, a ovdje su samo neki od njih.

Tijelo

- glavobolja
- bolovi u trbuhu
- brzo kucanje srca
- otežano disanje
- prekomjerno znojenje
- mučnina
- umor
- napeti mišići

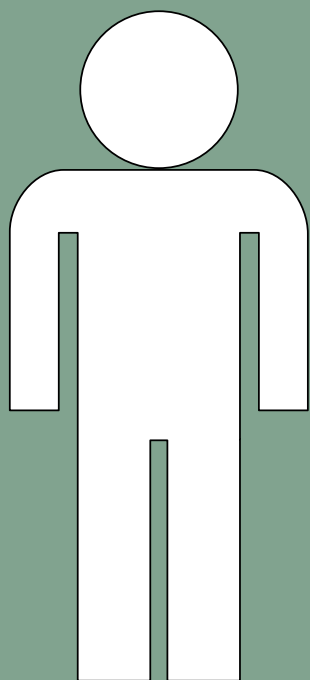
Osjećaji

- različite neugodne emocije: tuga, ljutnja, strah, uznemirenost, nemir...
- promjene raspoloženja

Ponašanje

- povlačenje od obitelji i prijatelja
- agresivno ponašanje
- nesanica
- povećana ili smanjena potreba za hranom

Po kojim znakovima prepoznajem da se ne osjećam dobro?



Kako u tijelu izgleda kada se ne osjećam dobro?

Gdje se u tijelu nalazi taj osjećaj/i?

Koje je boje taj osjećaj/i?

Što mi može pomoći kada se ne osjećam dobro?

