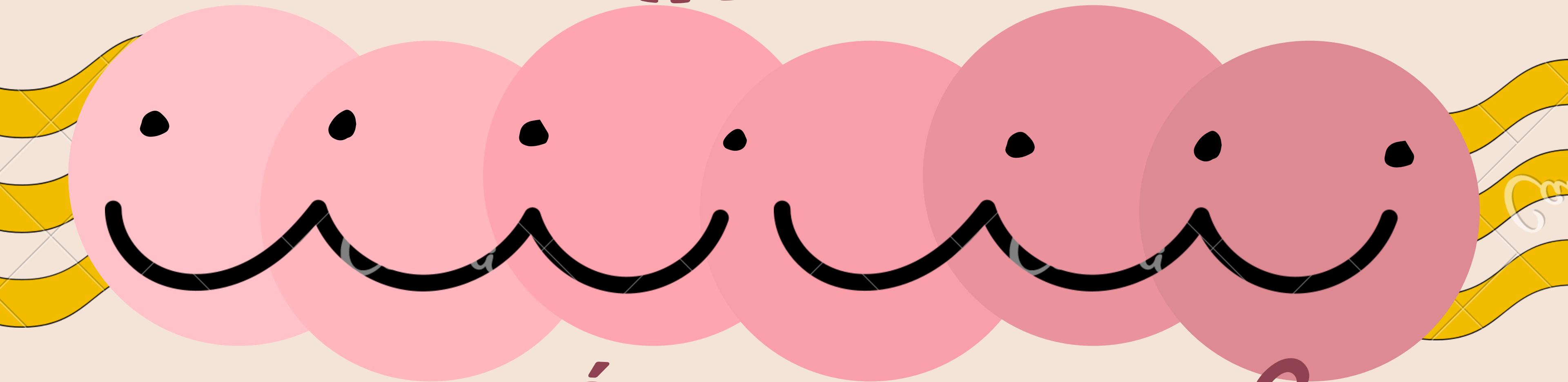


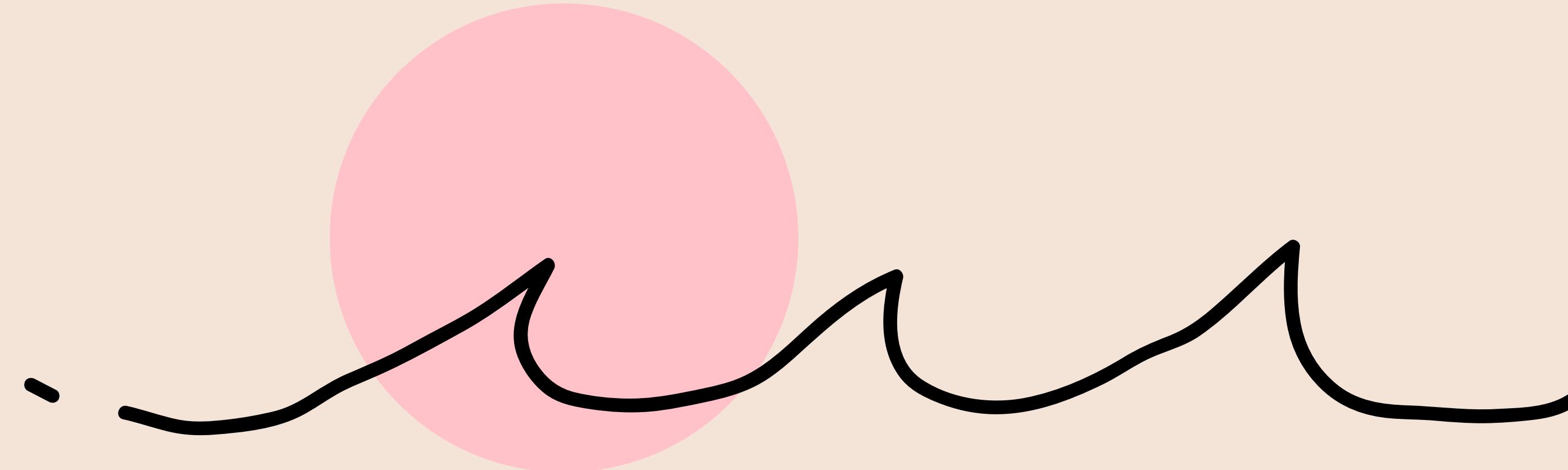
KAKO SE



OSJEĆATE DANAS?

IVA JUNAKOVIĆ

**Emocije dolaze u valovima. Ne  
možemo kontrolirati što će nam  
se dogoditi, ali možemo  
kontrolirati kako ćemo reagirati.**



# Možemo se osjećati...

*sretno*

*ljuto*

*zabrinuto*

*tužno*

*zbunjeno*

# Kad ste sretni



# Kad ste tužni



zagrlite koga volite



radite nešto što  
volite



pričajte s nekim



# Kad ste ljuti



# Kad ste uplašeni



# Kad ste zabrinuti

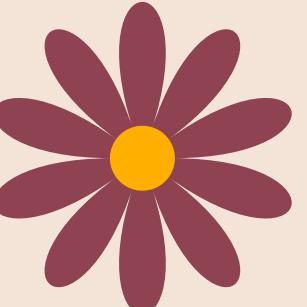




zabrinuto

- **zabrinutost je normalna pojava**

**zabrinutost nas može potaknuti da nešto učinimo štetna je za zdravlje ako osoba uporno brine, čak i ako je već učinila nešto korisno**

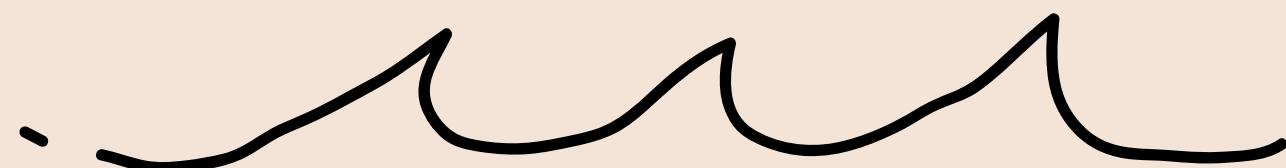


# **stres – pritisak**

**javlja se kada se nađemo u  
situacijama s kojima se teško  
nosimo**



**zbog stresa možemo osjećati  
promjene na tijelu i umu**



- nekada u životu ne možemo pobjeći od izazovnih okolnosti
  - postoji niz korisnih stvari koje možemo učiniti da budemo otporniji na stres i da se s njime lakše borimo ako se javi
- 
- osigurati dovoljno vremena za san
  - zdravo se hraniti
  - vježbati
  - boraviti na zraku, u prirodi
  - ne pretrpati dnevni raspored
  - ne odgadati obaveze za zadnji trenutak
  - razgovarati s osobama kojima vjerujemo
  - potražiti podršku kad nam je teško

