

KAKO PREPOZNATI TJESKOBU?

- pretjerano razmišljanje
- problemi s pamćenjem
- problemi s koncentracijom
- napadi panike
- znojenje
- ubrzan rad srca
- teškoće s disanjem
- nesanica
- glavobolja
- bolovi u truhu
- stalna zabrinutost
- nestrpljivost
- odugovlačenje



Postane li tjeskoba tako jaka i izražena da počne značajno ometati Vaše, djetetovo i/ili obiteljsko funkcioniranje nužno je potražiti stručnu pomoć.

**Korak
po
korak**
UDRUGA RODITELJA

www.udrugaroditeljapk.hr
e-mail: info@udrugaroditeljapk.hr
br. telefona: 01/4855 578
Facebook:Ur.KpK

Pripremile studentice specijalističkog studija
Rana intervencija u edukacijskoj
rehabilitaciji-projekt društveno korisnog
učenja:
Tanja Babić
Ivana Nađ
Marija Biner Perlić
Branka Biketa Caktaš
mentorica: prof.dr.sc. Martina Ferić
mentori u zajednici: Iva Buconjić, mag. psych.
Mia Krpan, mag. psych.
Karmen Stipeč, mag. act. soc.

NOŠENJE S TJESKOBOM

UDRUGA RODITELJA KORAK PO KORAK
& EDUKACIJSKO-REHABILITACIJSKI
FAKULTET



Dalje, bolje




korak po korak
UDRUGA RODITELJA



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo za demografiju,
obitelj, mlade i
socijalnu politiku

KADA SE OSJEĆAŠ TJESKOBNO :



- traži pomoć
- budi kreativan/a
- popij vode
- piši kako se osjećaš
- duboko diši
- ostani prisutan/na
- pronadi pozitivnu razonodu

TJESKOBA KOD DJECE:

Strahovi i različiti oblici tjeskobe sastavni su dio razvoja svakog djeteta.

STRAH: postoji stvarna prijetnja (npr. strah od jurećeg automobila dok prelazite cestu).

TJESKOBA: predviđanje moguće opasnosti i prijetnje (npr., „Što ako se mom roditelju u zatvoru nešto dogodi i ostanem sam/a?“).

Djeca koja osjećaju tjeskobu mogu brinuti o budućnosti, školskom uspjehu i socijalnom funkcioniranju, zdravstvenim tegobama, obiteljskim problemima, itd.

Kad su tjeskobna, djeca osjećaju nesigurnosti i napetosti te imaju potrebu za umirivanjem. Većina djece ne zna prepoznati, imenovati i izraziti što ih muči stoga je važno promatrati moguće simptome tjeskobe.

KAKO NJEHOVATI MENTALNO ZDRAVLJE ?

- budite aktivni
- razgovarajte o svojim osjećajima
- pitajte druge za pomoć
- uzmite stanku
- brinite o drugima
- radite nešto u čemu ste dobri
- upoznajte se i oslušajte svoje potrebe
- budite iskreni