



# Prepoznaj stres kroz: tijelo, emocije, misli i navike

*Prepoznaj SIGNALE svojeg stresa*

## TJELESNI

- Stalna napetost u vratu
- napetost u ramenima ili čeljusti
- Plitko disanje ili osjećaj “težine u prsima”
- Umor koji ne prolazi ni nakon odmora
- Česta glavobolja ili težina u prsima
- Problemi sa snom ili buđenje iscrpljen/a

## EMOCIONALNI

- Razdražljivost bez jasnog razloga
- Osjećaj praznine ili otupljenosti
- Gubitak interesa za stvari koje su prije veselile
- Osjećaj da si “previše” ili “premalo”
- Teškoća u povezivanju s drugima
- Kratak fitilj ili eksplozivnost

## MENTALNI

- Teškoće s koncentracijom
- Zaboravljivost
- Negativne misli
- Preopterećenost mislima
- Loše donošenje odluka
- Gubitak smisla za humor

## PONAŠAJNI

- Izbjegavanje obaveza
- Promjene u apetitu
- Povećana konzumacija alkohola ili cigareta
- Nervoza (npr. grickanje noktiju)
- Izolacija
- Odgađanje zadataka

## ZAKLJUČAK

**Prepoznavanje stresa** prvi je korak da bismo se s njim uopće mogli suočiti.  
Dok god ga ne vidimo jasno, stres upravlja reakcijama iz pozadine.

**Kad naučimo prepoznati signale** u tijelu, emocijama, mislima i ponašanju,  
otvara se prostor za regulaciju, a ne samo izdržavanje stresa.

Kao sljedeći korak, **poklanjamo ti besplatan Modul #1: Razumijevanje stresa** koji te čeka u besplatnoj platformi na:

[Vjezbeopustanja.hr/platforma](https://vjezbeopustanja.hr/platforma)