



Kada osjećam zabrinutost



Ovo su neke od promjena koje ljudi zamjećuju kada se osjećaju zabrinuto, napeto, tjeskobno ili prestrašeno. Zaokruži sve promjene koje zamjećuješ kada si zabrinut/a ili napet/a.

Vrtoglavica / Nesvjestica

Crvenilo lica / Osjećaj vrućine

Glavobolja

Suha usta

Zamućeni vid

Knedla u grlu

Drhtav glas

Leptirići u trbuhu

Ubrzani otkucaji srca

Znojni dlanovi

Otežano disanje

Klecanje koljena

Potreba za odlaskom na zahod



Jesi li zapazio/la bilo kakve druge promjene?



Koje znakove zamjećuješ najviše?

