

mentalis

● deprese ● úzkost ● demence ● spánek ● strava ● pohyb

Jak se
zbavit
úzkosti
?



Rizikové faktory



Finanční
potíže



Strach z
neúspěchu



Podezíravost

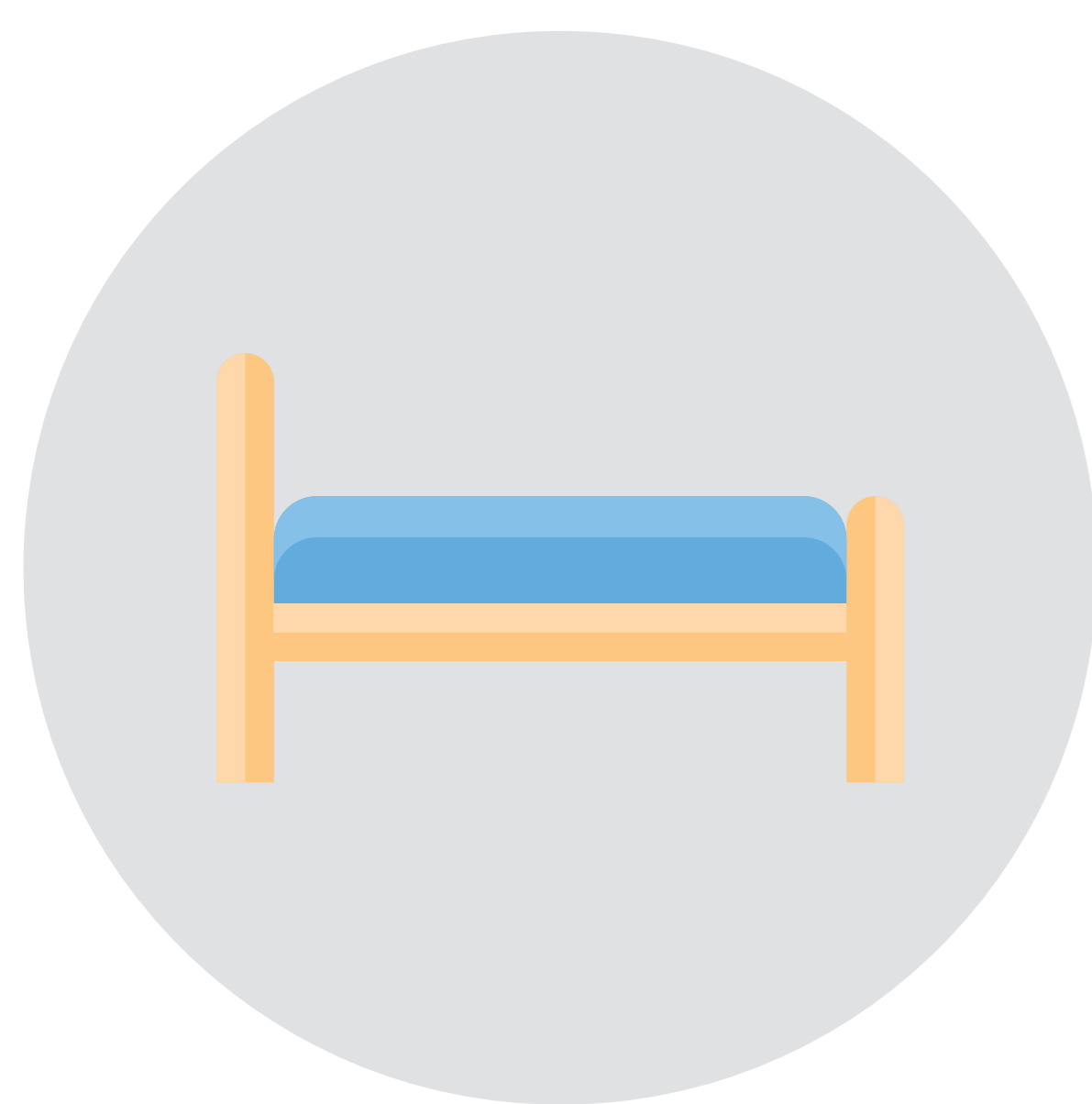


Špatné
zprávy

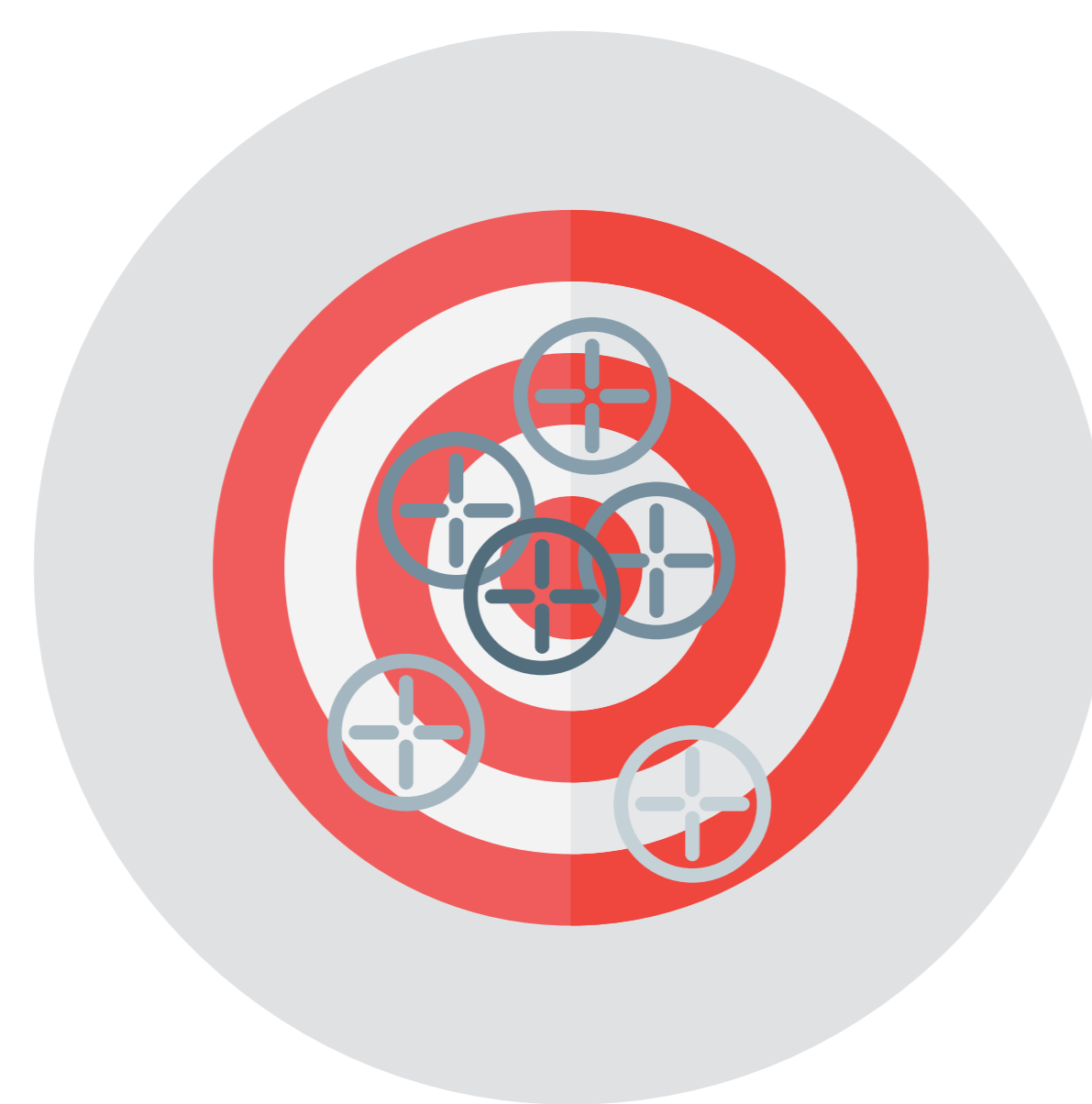


Tragická
událost

Symptomy



Problémy se
spánkem



Roztěkanost



Zrychlený tep



Obavy

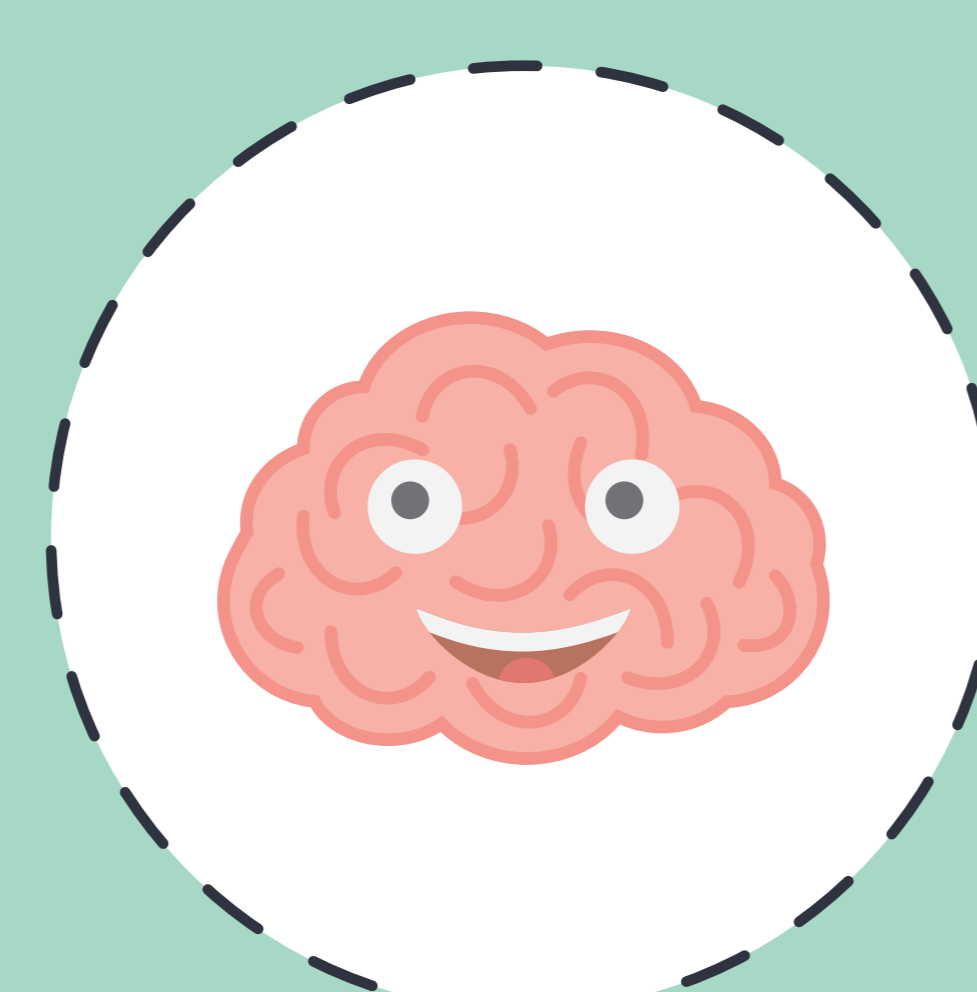


Nadměrné
pocení

Řešení



Komunikace



Pozitivní
myšlení



Psychoterapie



Pravidelný
pohyb



Meditace



mentalis

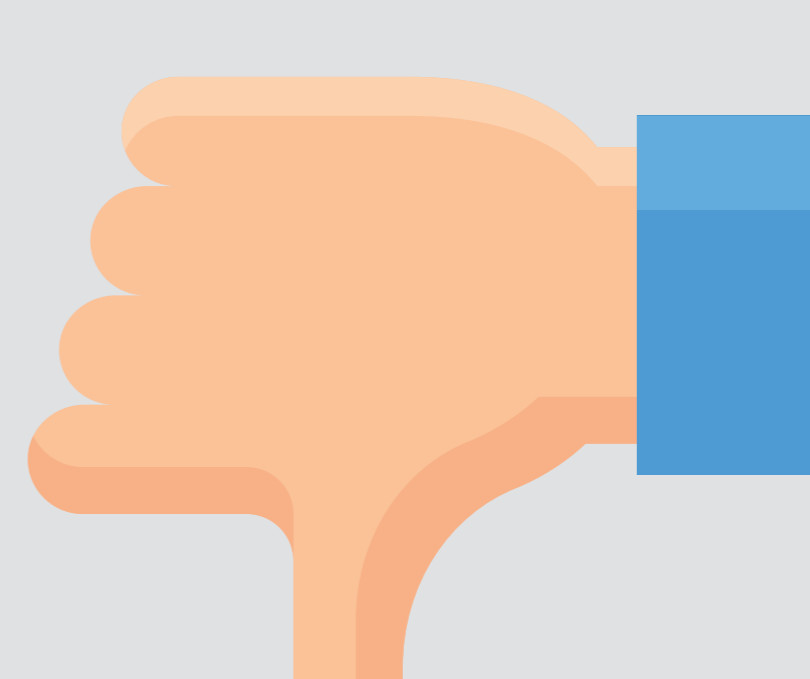
Jak se
zbavit
úzkosti
?



Rizikové faktory



Finanční potíže



Strach z
neúspěchu



Podezřivost



Špatné zprávy



Tragická událost

Symptomy



Problémy se
spánkem



Roztěkanost



Zrychlený tep



Obavy

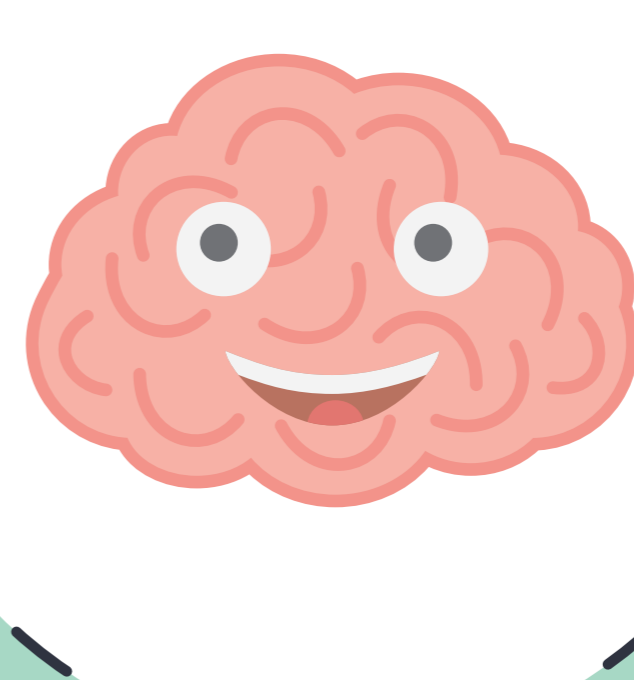


Nadměrné pocení

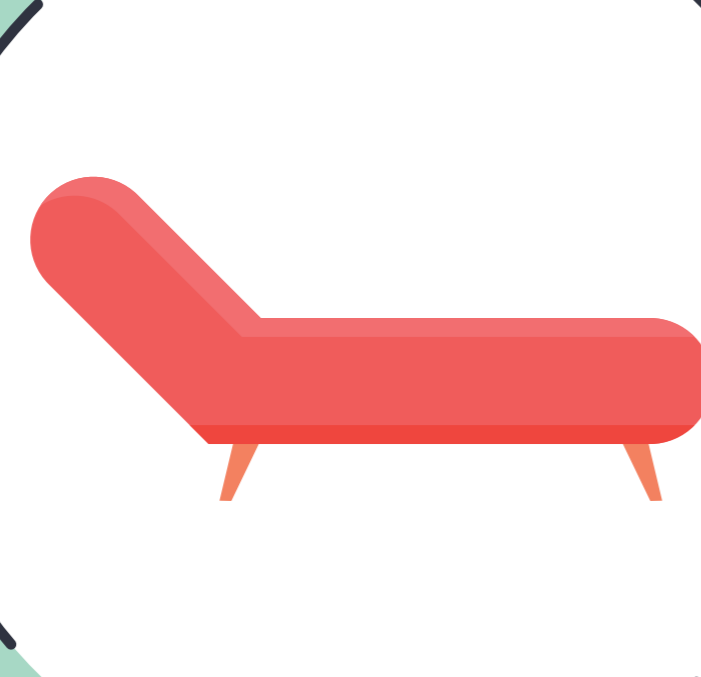
Co může pomoci



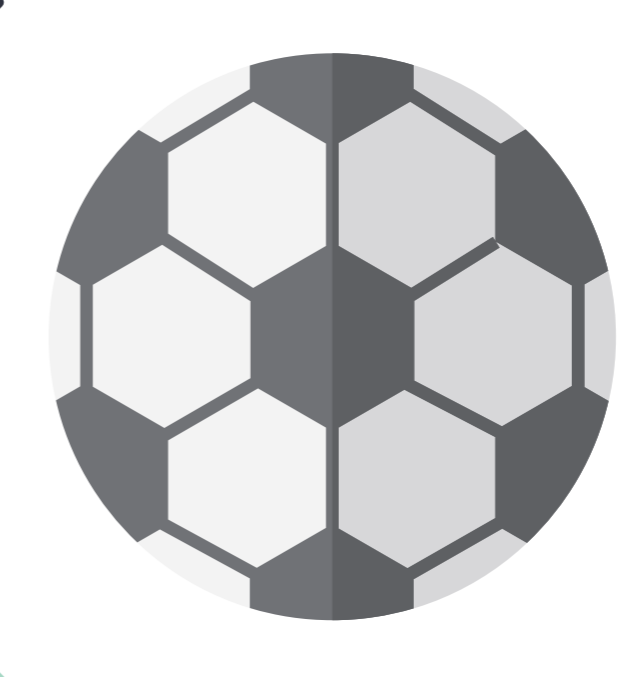
Komunikace



Pozitivní myšlení



Psychotherapie



Pravidelný pohyb



Meditace