



**Прирачник за  
ментално здравје за млади:**

**СТРЕС**

## АВТОРИ

Ивона Крстевска  
Мила Карадафова Ангеловска  
Тијана Стевчевска

## ЗА ПУБЛИКАЦИЈАТА

Прирачникот за ментално здравје има за цел да им помогне на младите да се информираат за најчестите предизвици поврзани со грижата за ментално здравје, како и да им понуди практична помош при справување со истите.

## ЗА ПРОЕКТОТ

Овој прирачник е изработен во склоп на програмата за ментално здравје која е дел од активностите на проектот „МладиХаб – градење вештини за вработување, компетенции и можности за вмрежување за младите“, финансиран од Британската амбасада во Скопје и спроведуван од Национален младински совет на Македонија.





# Содржина

## ШТО Е СТРЕС?

Што е стрес и што го предизвикува?..... 3

## СИМПТОМИ И ТИПОВИ НА СТРЕС

Симптоми на стрес..... 5

Типови на стрес..... 6

## УПРАВУВАЊЕ СО СТРЕС

Управување со стрес (Стрес менаџмент)..... 9



# Што е стрес?

## 1.1 Што е стрес и што го предизвикува?

Стресот е чувство на емоционална или физичка напнатост. Може да дојде од кој било настан или мисла што ве тера да се чувствувате фрустрирано, луто или нервозно. Стресот е реакција на вашето тело на одреден предизвик или кога нешто се бара од вас. Стресот е еден вид психолошка болка. Мали количини стрес може да бидат корисни, бидејќи може да ги подобрат спортските перформанси, мотивацијата и реакцијата на околината. Меѓутоа, прекумерните количини стрес може да го зголемат ризикот од мозочен удар, срцев удар, чиреви и ментални болести како депресија, а исто така и влошување на претходно постоечка состојба кај човекот.

Причинителите за стресот или факторите што придонесуваат организмот да дојде во состојба на стрес, се нарекуваат стресори. Стресорите се хемиски или биолошки агенси, состојба во зависност од средината/околината, надворешен стимул или настан што се смета дека предизвикува стрес на организмот.

**Стресорите најчесто имаат психолошка природа и се непријатни, но и пријатни настани што се случуваат ненадејно и ја ставаат личноста во голема неизвесност и во многу неповолна ситуација со чувство дека не може да ги контролира и да се справи со случувањата.**



Човечкиот организам главно се стреми да постигне внатрешен мир кој се нарекува „хомеостаза“ и кога некој стресор го нарушува внатрешниот мир, организмот веднаш вклучува физиолошки механизми што дејствуваат на следните начини:

- лачење на хормоните на стресот (адреналин и кортизол),
- воспоставување директни физиолошки врски меѓу нервниот систем и имунолошкиот систем,
- биолошки промени во нервниот систем што доведуваат до зголемена активност на некои органи (срце, бели дробови, цигер).

#### **Неколку ситуации што се сметаат за стресори се:**

- Губење сакана личност,
- Прекин на емоционална врска или развод,
- Финансиски проблеми,
- Губење работно место,
- Вработување
- Промена на работно место,
- Преселба,
- Венчавка и започнување нов живот,
- Несакана бременост,
- Сакана бременост,
- Смрт на близок пријател или роднина,
- Земање заем,
- Важни испити,
- Караници и несогласувања во семејството,
- Тешка болест,
- Чести расправи со партнерот,
- Губење личен вреден предмет,
- Прекршување на законот итн.



# Симптоми и типови на стрес

## 2.1 Симптоми на стрес

Стресот може да влијае на сите аспекти од вашиот живот, вклучувајќи ги вашите емоции, однесувања, способност за размислување и физичко здравје. Ниту еден дел од телото не е имун. Но, бидејќи луѓето различно се справуваат со стресот, симптомите на стрес може да варираат. Симптомите може да бидат нејасни и може да бидат исти како оние предизвикани од медицински состојби. Затоа, важно е да разговарате за нив со вашиот лекар (психолог/психотерапевт).

### **Емоционалните симптоми на стрес вклучуваат:**

- Лесно се возбудувате, фрустрирани сте и нерасположени.
- Се чувствувате преоптоварени, како да ја губите контролата или треба да ја преземете контролата.
- Имате тешкотии да се опуштите и да го смириете вашиот ум.
- Се чувствувате лошо за себе (ниска самодоверба), осамено, безвредно и депресивно.
- Избегнување на другите.

### **Физичките симптоми на стрес вклучуваат:**

- Немање енергија,
- Главоболки,
- Вознемирен стомак, вклучувајќи дијареа, запек и гадење.
- Болки и напнати мускули,
- Болка во градите и забрзано чукање на срцето,
- Несоница,
- Чести настинки и инфекции,
- Губење на сексуалната желба и/или способност.
- Нервоза и тресење, зуење во увото, ладни или испотени раце и стапала,
- Сува уста и отежнато голтање.
- Стисната вилица и чкрипење на забите.



### **Когнитивните симптоми на стрес вклучуваат:**

- Постојана загриженост,
- Многу и различни мисли/тркачки мисли,
- Заборавеност и неорганизираност,
- Неможност за фокусирање,
- Лоша проценка,
- Да се биде песимист или да се гледа само негативната страна на работите.

### **Бихевиоралните симптоми на стрес вклучуваат:**

- Промени во апетитот -- или не јадете или јадете премногу,
- Одложување и избегнување обврски,
- Зголемена употреба на алкохол, дрога или цигари,
- Покажување повеќе нервозни однесувања, како што се грицкање нокти, нервоза/треперење и темпо.

## **2.1 Типови стрес**

Стресот може да биде позитивен во активирањето на телото, умот и енергијата на една личност. Може да се дефинира како капацитет на поединецот да го мобилизира секој ресурс што го има телото за да реагира навремено и адекватно на секоја дадена ситуација. Меѓутоа, ако и стресот трае долго време, ресурсите на телото ќе бидат исцрпени и лицето ќе развие штетни или негативни форми на стресни реакции. За да се справиме со ефектите на стресот, корисно е да се препознаат неговите различни форми и извори.

**Основен стрес:** Секојдневното живеење може да биде стресно дури и во најдобро време. Справувањето со рутински прашања дома и на работа произведува тековно, но обично податливо ниво на „основна линија“ или основен стрес.



Основниот стрес може да биде предизвикан од различни извори тензии на индивидуално, емоционално, семејно или социјално ниво. Може да се зголеми со промените во секојдневната средина (да се биде далеку од семејството без соодветна комуникација, работа со нови луѓе од различни култури, неизвесност за работа, нови информации итн.). Основниот стрес обично се намалува по првите неколку недели од новата активност/задача.

**Акутен стрес:** Акутен стрес е многу краткорочен тип стрес што може да биде позитивен или повознемирувачки; ова е тип стрес со кој најчесто се среќаваме во секојдневниот живот.

**Хроничен стрес:** Хроничниот стрес е стрес што изгледа бескрајно и неизбежно, како стресот од лош брак или екстремно напорна работа; хроничниот стрес може да произлезе и од трауматски искуства и трауми од детството.

**Епизоден акутен стрес:** Е акутен стрес кој се чини дека е неконтролиран и е начин на живот, создавајќи живот на постојана вознемиреност.

**Eustress – Еустрес:** Е забавен и возбудлив. Тој е познат како позитивен тип стрес кој може да ве одржува со енергија. Тоа е поврзано со бранови на адреналин, како на пример кога скијате или се брзате за да го стигнете крајниот рок.

**Стресот од критичен инцидент:** Се однесува на опсегот на физички и психолошки симптоми што може да ги доживее некој како резултат на учество во трауматски критичен инцидент. Стресот од критичниот инцидент е едноставно нормална реакција на телото на абнормален настан.



Мал стрес одвреме-навреме не е нешто за што треба да се грижите. Тековниот, хроничен стрес, сепак, може да предизвика или влоши многу сериозни здравствени проблеми, вклучувајќи:

- Проблеми со менталното здравје, како што се депресија, анксиозност и растројства на личноста.
- Кардиоваскуларни болести, вклучувајќи срцеви заболувања, висок крвен притисок, абнормален срцев ритам, срцев удар и мозочен удар.
- Дебелина и други нарушувања во исхраната.
- Менструални проблеми
- Сексуална дисфункција, како што се импотенција и предвремена ејакулација кај мажите и губење на сексуалната желба и кај мажите и кај жените.
- Проблеми со кожата и косата, како што се акни, псоријаза и егзема и трајно опаѓање на косата.
- Гастроинтестинални проблеми, како што се ГЕРБ (Гастроезофагеална рефлуксна болест), гастритис, улцеративен колитис и нервозно дебело црево.

**Врската помеѓу вашиот ум и тело е очигледна кога ќе го испитате влијанието на стресот врз вашиот живот. Чувството на стрес поради врската, парите или вашата животна ситуација може да создаде физички здравствени проблеми. Вистина е и обратното од ова. Здравствените проблеми, без разлика дали се соочувате со висок крвен притисок или имате дијабетес, исто така ќе влијаат на нивото на стрес и на вашето ментално здравје. Кога вашиот мозок доживува високи степени на стрес, вашето тело реагира соодветно. Сериозниот акутен стрес, како инволвираноста во природна катастрофа или вербална расправија, може да предизвика срцев удар, аритмии, па дури и ненадејна смрт. Сепак, ова се случува најмногу кај поединци кои веќе имаат срцеви заболувања. Стресот има и емоционален данок.**



Додека одреден стрес може да предизвика чувство на блага вознемиреност или фрустрација, продолжениот стрес исто така може да доведе до исцрпеност, анксиозни нарушувања и депресија. Хроничниот стрес може да има сериозно влијание и на вашето здравје. Ако доживеете хроничен стрес, вашиот автономен нервен систем ќе биде премногу активен, што веројатно ќе го оштети вашето тело.

## Управување со стрес

### 3.1 Управување со стрес (Стрес менаџмент)

Ако живеете со високи нивоа на стрес, ја ставате целата своја благосостојба на ризик. Стресот им прави хаос на вашата емоционална рамнотежа, како и на вашето физичко здравје. Се стеснува вашата способност да размислувате јасно, да функционирате ефективно и да уживате во животот.

Сè ви изгледа како да не можете да се справите со стресот. Сметките нема да престанат да доаѓаат, денот нема да се зголеми и да има повеќе часови, а вашите школски, работни и семејни обврски секогаш ќе бидат напорни. Но, имате многу поголема контрола отколку што може да мислите.

Ефикасното управување со стресот ви помага да го контролирате стресот во вашиот живот, за да можете да бидете посреќни, поздрави и попродуктивни. Крајната цел е избалансиран живот, со време за работа, врски, релаксација и забава - и отпорност да се одржите под притисок и да се справите директно со предизвиците. Но, управувањето со стресот не е еднакво за сите. Затоа е важно да експериментирате и да дознаете што е најдобро за вас.



## **Неколку совети што може да ви помогнат успешно да го менаџирате вашиот стрес:**

### **1. Идентификувајте ги изворите на стрес во вашиот живот**

Управувањето со стресот започнува со идентификување на изворите на стрес во вашиот живот. Ова не е толку едноставно како што звучи. Иако е лесно да се идентификуваат главните стресни фактори како што е промената на работни места, преселба или развод/прекин на врска, точното одредување на изворите на хроничен стрес е малку покомплицирано. Премногу е лесно да се занемари како вашите сопствени мисли, чувства и однесување придонесуваат за вашето секојдневно ниво на стрес. Секако, можеби знаете дека постојано сте загрижени за работните и училишните рокови, но можеби е така поради вашето одолговлекување, наместо реалните барања за работа, а сето тоа предизвикува стрес.

За да ги идентификувате вашите вистински извори на стрес, погледнете ги внимателно вашите навики, ставови и изговори:

- Дали го објаснувате стресот како привремен („Имам милион работи што ми се одвиваат во моментот“) иако не можете да се сетите кога последен пат сте здивнале?
- Дали го дефинирате стресот како составен дел од вашата работа или домашниот живот („Работите се секогаш луди овде“) или како дел од вашата личност („Јас сум нервозен тип, тоа е сè“)?
- Дали ги обвинувате поради вашиот стрес други луѓе или надворешни настани или на тоа гледате како нешто целосно нормално и неисклучително?

**Сè додека не ја прифатите одговорноста за улогата што ја играте во создавањето или одржувањето на вашиот стрес, нивото на стрес ќе остане надвор од вашата контрола.**



### **Започнете дневник за стрес.**

Дневникот за стрес може да ви помогне да ги идентификувате редовните стресни фактори во вашиот живот и начинот на кој се справувате со нив. Секој пат кога ќе се чувствувате под стрес, напишете го тоа во вашиот дневник или користете стрес тракер на вашиот телефон. Водењето дневник ќе ви овозможи да видите шеми и вообичаени навики.

Напишете: Што го предизвикало вашиот стрес (погодете ако не сте сигурни)? Како се чувствувавте, и физички и емотивно?

Што презедовте како одговор на тоа? Што направивте за да се чувствувате подобро?

### **2. Вежбајте!**

За почеток, физичката активност може да ви помогне да го подобрите вашиот сон. А подобар сон значи подобро управување со стресот. Лекарите сè уште не знаат точно зошто, но луѓето кои повеќе вежбаат имаат тенденција да добијат подобар длабок сон што помага во обновувањето на мозокот и телото. Само внимавајте да не вежбате пред спиење, што го нарушува сонот кај некои луѓе.

Се чини дека вежбањето помага и за расположението. Дел од причината може да биде тоа што го стимулира вашето тело да ослободува голем број хормони како ендорфин и ендоканабиноиди што помагаат да се блокира болката, да се подобри спиењето и да се смириете. Некои од нив (ендоканабиноиди) може да бидат одговорни за чувството на еуфорија, што некои луѓе го пријавуваат по долго трчање.

**Луѓето што вежбаат, исто така, имаат тенденција да се чувствуваат помалку вознемирени и попозитивни. Кога вашето тело се чувствува добро, вашиот ум често го следи.**



### **Ослободете се од стресот со следните активности:**

- трчање
- пливање
- танцување
- возење велосипед
- аеробик/ јога

Ако немате време за формална програма за вежбање, сепак можете да најдете начини да се движите во текот на денот. Обидете се со тоа што ќе:

- Возите велосипед наместо да возите до продавница.
- Користете ги скалите наместо лифтот.
- Исчистете ја вашата куќа.
- Прошетајте на паузата за ручек и секогаш кога имате слободно време.

### **3. Хранете се здраво!**

Придобивките од јадење здрава храна се многу битни за вашето ментално здравје. Здравата исхрана може да ги намали ефектите од стресот, да го зајакне вашиот имунолошки систем, да го подобри вашето расположение и да го намали крвниот притисок. Многу додаден шеќер и масти може да имаат спротивен ефект. А нездравата храна може да изгледа уште попривлечна кога сте под голем стрес.

За да останете здрави, во исхраната вклучете сложени јаглехидрати, посни протеини и масни киселини кои се наоѓаат во рибата, месото, јајцата и јаткастите плодови. Антиоксидансите исто така помагаат. Тие ги штитат вашите клетки од оштетување што може да ги предизвика хроничниот стрес. Можете да ги најдете во храната како грав, овошје, бобинки, зеленчук и зачини како што е ѓумбирот.



### **Држете се до здрава исхрана со неколку едноставни совети.**

- Направете листа за купување.
- Носете здрави грицки со вас кога излегувате од дома.
- Останете подалеку од преработена храна и обидете се да не јадете безумно.

Научниците посочија некои хранливи материи што се чини дека помагаат да се намалат ефектите од стресот врз телото и умот. Бидете сигурни дека ќе ги внесете доволно овие како дел од урамнотежена исхрана, а тоа се: Це-витамин, магнезиум и Омега-3 масни киселини.

### **4. Сон и спиење по 8 часа!**

Вообичаен несакан ефект на стресот е тоа што може да се борите да заспиете. Ако ова се случува три пати неделно најмалку 3 месеци, може да имате несоница, неможност да заспиете и да се будите често. Недостатокот на сон, исто така, може да го зголеми нивото на стрес и да предизвика циклус на стрес и несоница.

Добрите навики за спиење можат да помогнат во спавување со стресот. Ова ја вклучува и вашата дневна рутина и начинот на кој ја поставувате вашата спална соба.

### **Навиките што можат да помогнат вклучуваат:**

- Вежбајте редовно.
- Излезете на сончева светлина.
- Пијте помалку алкохол и кофеин пред спиење.
- Направете си распоред за спиење. Не гледајте во вашите телефони/компјутери 30 - 60 минути пред спиење.
- Обидете се со медитација или други форми на релаксација пред спиење.
- Улогата на вашата спална соба е исто така важна. Во принцип, вашата соба треба да биде темна, тивка и ладна. Вашиот кревет исто така игра важна улога. Вашиот душек треба да ви обезбеди простор и најмногу удобност.



## 5. Користете техники за релаксација

### **Јога.**

За вежбање, но може да биде и медитација. Постојат многу видови јога. Оние што се фокусираат на бавно движење, истегнување и длабоко дишење се најдобри за намалување на вашата анксиозност и стрес.

### **Медитација.**

Со причина постои повеќе од 5 000 години. Медитацијата функционира добро за многу луѓе и има многу придобивки. Може да го намали стресот, анксиозноста и хроничната болка, како и да го подобри спиењето, нивото на енергија и расположението.

За да медитирате, ќе треба да:

- најдете мирно место.
- да го фокусирате вашето внимание на збор, фраза, предмет, па дури и на вашиот здив. Нека вашите мисли доаѓаат и си одат и не осудувајте ги.

### **Длабоко дишење.**

Кога вежбате длабоко дишење, ја вклучувате природната способност на вашето тело да се опушти. Ова создава состојба на длабок одмор што може да го промени начинот на кој вашето тело реагира на стрес. Тој испраќа повеќе кислород до вашиот мозок и го смирува делот од вашиот нервен систем што се справува со вашата способност да се опуштите. Обидете се да дишете со стомакот. Наместете се да ви биде удобно, затворете ги очите и ставете ја едната рака на стомакот, а другата на градите. Вдишете длабоко низ носот. Треба да почувствувате како вашиот стомак се крева повеќе од градите. Сега, издишете низ носот и обрнете големо внимание на тоа како вашето тело се релаксира. Повторете.



## **6. Менаџирајте го подобро вашето време.**

Лошото управување со времето може да предизвика многу стрес. Кога сте премногу развлечени и доцните, тешко е да останете смирени и фокусирани. Дополнително, ќе бидете во искушение да ги избегнувате или намалите сите здрави работи што треба да ги правите за да го контролирате стресот, како дружењето и доволно спиење.

Добрата вест е што има работи што можете да ги направите за да постигнете поздрава состојба, односно рамнотежа помеѓу работата и животот.

**Не претерувајте во посветеноста.** Избегнувајте да закажувате премногу активности или да се обидувате исто така да вклопите/завршите многу активности во еден ден. Премногу често, ние потценуваме колку долго ќе траат работите.

**Дајте им приоритет на задачите.** Направете листа на задачи што треба да ги направите и решете ги по редослед на важност. Прво решете ги задачите со висок приоритет. Ако имате нешто особено непријатно или стресно да се направи, завршете го рано. Остатокот од денот ќе ви биде попријатен како резултат.

**Направете план чекор по чекор за вашите проекти.** Ако некој проект ви се чини огромен, направете план чекор по чекор . Фокусирајте се на еден чекор, наместо да преземате сè одеднаш.

**Делегирајте одговорност.** Не мора сето тоа да го правите сами, без разлика дали сте дома, на училиште или на работното место. Ако другите луѓе можат да се грижат за задачата, зошто да не им дозволиме? Оставете ја желбата да го контролирате или надгледувате секој мал чекор. Ќе се ослободите од непотребниот стрес во процесот.



## 7. Најдете време за забава и релаксација.

Немојте да бидете толку зафатени од метежот и вревата на животот што ќе заборавите да се грижите за сопствените потреби. Негувањето себеси е потреба, а не е луксуз. Ако редовно одвојувате време за забава и релаксација, ќе бидете на подобро место да се справите со стресните фактори во животот.

**Одвојте си слободно време.** Вклучете одмор и релаксација во вашиот дневен распоред, не дозволувајте други обврски да влијаат на ова време. Ова е вашето време да се одморите од сите обврски и да ги наполнете батериите.

**Правете нешто во што уживате секој ден.** Најдете време за слободни активности што ви носат радост, без разлика дали тоа е гледање ѕвезди, свирење пијано или работа на вашиот велосипед.

**Негувајте ја вашата смисла за хумор.** Ова ја вклучува способноста да се смеете себеси. Чинот на смеењето му помага на вашето тело да се бори против стресот на повеќе начини.

## 8. Поврзете се со другите.

Нема ништо посмирувачко од поминување квалитетно време со друго човечко суштество кое прави да се чувствувате безбедно и разбрано. Всушност, интеракцијата лице в лице предизвикува наплив од хормони што се спротивставуваат на одбранбениот одговор на телото „бори се или бегај“. Тоа е природен ослободувач од стрес (како дополнителен бонус, исто така, помага да се избегне депресија и анксиозност). Значи, направете го тоа да се поврзете редовно и лично со семејството и пријателите.



Имајте на ум дека луѓето со кои разговарате не мора да можат да го поправат вашиот стрес. Тие едноставно треба да бидат добри слушатели. И обидете се да не дозволите да изгледате слабо или да бидете товар што ќе ве спречи да се отворите. Луѓето што се грижат за вас ќе бидат поласкани од вашата доверба. Тоа само ќе ја зајакне вашата врска. Се разбира, не е секогаш реално да имате пријател блиску до вас на кој ќе се потпрете кога ќе почувствувате стрес, но со градење и одржување мрежа на блиски пријатели можете да ја подобрите вашата отпорност на животните стресни фактори.

#### **Совети за градење односи:**

1. Помогнете му на некој друг со волонтирање.
2. Ручек или кафе со пријател.
3. Придружувајте некого на кино или на концерт.
4. Јавете се или пишете му на стар пријател.
5. Одете на прошетка со другар за вежбање.
6. Закажете еден неделен датум за вечера со пријател.

**Однесување.** Како реагираате на луѓето директно влијае на нивото на стрес. Управувајте со вашите одговори и однесување со користењето на следните совети: Обидете се да не се претерувате,

- Споделете ја одговорноста,
- Бројте до 10 пред да одговорите,
- Избегнувајте вжештена ситуација,
- Одвлечете си го вниманието со музика или подкасти.

**Научете како да кажете „не“.** Знајте ги вашите граници и држете се до нив. Без разлика дали во вашиот личен или професионален живот, преземањето повеќе отколку што можете да поднесете е сигурен рецепт за стрес. Правете разлика помеѓу „треба“ и „мора“ и, кога е можно, кажете „не“ на преземањето премногу одговорности.



**Избегнувајте луѓе кои ви предизвикуваат стрес.** Ако некој постојано предизвикува стрес во вашиот живот, ограничете го времето што го поминувате со таа личност или прекинете ја врската.

**Изразете ги вашите чувства наместо да ги поттиснувате.** Ако нешто или некој ве вознемирува, бидете понаметливи и кажете ги вашите грижи отворено и со почит. Ако имате испит за учење, а вашиот разговорлив цимер штотуку се вратил дома, кажете однапред дека имате само пет минути за разговор. Ако не ги искажете своите чувства, ќе се зголеми незадоволството и ќе се зголеми стресот.

**Бидете спремни за компромиси.** Кога барате некој да го промени своето однесување, бидете подготвени да го направите истото. Ако и двајцата сте спремни да се наведнете барем малку, ќе имате добри шанси наоѓање среќна средина.

### **9. Внимавајте на кофеинот.**

Кофеинот можеби е најчесто конзумираниот лек во светот, но неговите психолошки ефекти често се потценети. Додека ниските до умерени дози можат да направат да се чувствувате побудни и поенергични, премногу кофеин може да ве натера да се чувствувате нервозни и вознемирени.

Меѓутоа, важно е да се запамети дека толеранцијата на кофеинот кај сите е различна. Некои луѓе можеби ќе можат да пијат умерено количество кафе секој ден, околу четири или пет шолји дневно, без да забележат никакви лоши последици. За другите луѓе, само мала количина кофеин може да предизвика чувство на трепет или нервоза. Ако мислите дека кофеинот може да придонесе за чувство на анксиозност, размислете постепено да го намалувате внесот.

Бавното намалување на внесот на кофеин со текот на времето може да помогне да се минимизираат непријатните симптоми на откажување од



## 10. Разговарајте со терапевт

Не е секогаш лесно да знаете кога е време да се видите професионалец за вашиот стрес и анксиозност. Често проблемите се наталожуваат со текот на времето, па може да биде тешко да се препознае кога станува за премногу, затоа што тоа во меѓувреме едноставно стана ваша нова норма.

Ако вашите симптоми на стрес и анксиозност предизвикуваат вознемиреност и ја спречуваат вашата способност да функционираат нормално, тогаш важно е да разговарате со терапевт. Но, исто така, не треба да чекате додека работите не се чувствуваат убедливо надвор од контрола за да побарате помош.

Терапевтот може да ви помогне да ги идентификувате изворите на стрес и анксиозност во вашиот живот и да смислите стратегии што ќе ви помогнат да се справите. Тие исто така можат да утврдат дали имате анксиозно растројство и да препорачаат ефективни третмани што можат да ви помогнат да најдете олеснување, вклучувајќи психотерапија или во краен случај, лекови.



Овој прирачник е подготвен во рамки на проектот „МладиХаб – градење вештини за вработување, компетенции и можности за вмрежување за младите“ финансиран од Владата на Обединето Кралство, со поддршка на Британската амбасада Скопје.

Мислењата и ставовите наведени во оваа содржина не ги одразуваат секогаш мислењата и ставовите на Британската Влада.