

Стрес-тест:
позначте відчуття,
які непокоять



У тілі:

- постійні втома чи напруження
- біль у спині, шиї, кінцівках без очевидних причин
- ускладнене дихання
- відсутність апетиту чи проблеми з травленням

У поведінці:

- поганий сон
- бажання плакати
- дратівливість
- залежність від кави,
алкоголю, нікотину

В емоціях:

сум

страх

агресія

тривога

У думках:

- відсутність мотивації щось робити
- дефіцит уваги
- невизначеність

Помічаєте подібне
не вперше?



Розкажіть про це сімейному лікарю.

Наразі сімейні лікарі проходять навчання, аби оберігати ваше фізичне й ментальне здоров'я.



Аби дбати про тих,
хто дбає про всіх.