



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Emocionalno blagostanje Upravljanje tjeskobom



Autor pictogramas: Sergio Palao Procedencia: ARASAAC

Skala tjeskobe

5



4



3



2



1



Što mogu napraviti?



Fizički znakovi tjeskobe



Ubrzan rad srca

Glavobolja

Bolovi u trbuhu

Osjećaj gušenja

Drhvetica

Griženje noktiju

Gubitak apetita

Osip

Znojenje

Smijanje

Plakanje

Depresija