STRES

Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim dražljajem. Stresor pa je dogodek, oseba ali predmet, ki ga oseba doživi kot stresni element in povzroča stres.

Vzroki za psihični stres

* Šola(testi, sošolci in učitelji)
* Služba
* Starši in družina
* Drugo…

DEPRESIJA

To je motnja razpoloženja. Nastane zaradi motenj kemičnih procesov v možganih.

Znaki

* Dalj časa trajajoča žalost, zaskrbljenost
* Izguba zanimanja za stvari, ki so nam bile včasih zanimive
* Slaba koncentracija
* Pomanjkanje energije
* Misli o smrti
* Izguba apetita
* Slaba skrb za osebno higieno

Vzroki:

* Izguba službe
* Dolgotrajne bolezni
* Stres na delovnem mestu

Zdravljenje:

* Antidepresivi(tablete)
* Psihoterapija
* Osebno spodbujanje k aktivnosti…