

ОЗНАКИ ТА СИМПТОМИ СТРЕСУ В ДІТЕЙ

Читати далі

unicef 



ЕМОЦІЙНО-МЕНТАЛЬНІ ПРОЯВИ:

- Дратівливість і злість, спалахи гніву або відстороненість від родини та друзів.
- Нехтування обов'язками, зниження ефективності виконання завдань або труднощі з концентрацією.
- Емоційний дистрес, наприклад, постійний сум або плач.



ФІЗИЧНІ ПРОЯВИ:

- Поверхнєве дихання, пітливість і прискорене серцебиття.
- Головні болі, запаморочення та проблеми зі сном.
- Нудота, розлад травлення або проблеми з травленням.
- Збільшення або втрата ваги через переїдання чи недоїдання.
- Часті болі та нездужання.



ЦІ СИМПТОМИ ЧАСТО МОЖУТЬ ПРИЗВОДИТИ ДО ЩЕ БІЛЬШОГО СТРЕСУ.

Важливо
допомогти
дитині знайти
спосіб
упоратися, щоб
вона могла діяти
відразу, щойно
такий стан
виникне.

