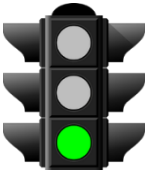




Kako se danas osjećam?

	ZELENA ZONA  Dobro vam ide.	ŽUTA ZONA  Poduzmite nešto danas. Pozovite: <u>1-877-U-AVERI</u> (1-877-282-8372)	CRVENA ZONA  Poduzmite nešto odmah! Pozovite: <u>1-877-U-AVERI</u> (1-877-282-8372)
Kako se osjećam?	<ul style="list-style-type: none"> • Smireno. • Osjećam da mogu da sjedim ili ležim mirno. 	<ul style="list-style-type: none"> • U protekla 2-3 dana bio/la sam anksiozniji/a nego inače. • U protekla 2-3 dana imao/la sam više napada panike nego inače. 	<ul style="list-style-type: none"> • Moj uobičajeni plan za smanjenje anksioznosti ne uspijeva. • U posljednjih nekoliko sati osjećam sljedeće: <ul style="list-style-type: none"> ○ Tijelo mi se trese ○ Srce mi lupa ○ Kao da ne mogu disati ○ Kao da nemam kontrole ○ Jaki strah • Osjećam se konfuzno ili razdražljivo.
Da li mi pomaže moj lijek protiv anksioznosti?	<ul style="list-style-type: none"> • Moj lijek mi pomaže. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uzimam svoj lijek protiv anksioznosti ili panike ali čini se da mnogo ne pomaže. • I nadalje osjećam anksioznost, nemir ili strah. 	<ul style="list-style-type: none"> • Moj lijek uopće mi ne pomaže. • Ne mogu obavljati svoje svakodnevne aktivnosti. • Nisam siguran/na što da sada uradim.
Kakve su moje aktivnosti i san?	<ul style="list-style-type: none"> • Spavam dobro. • Noću spavam 7-8 sati. • Mogu da obavljam neke dnevne vježbe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne spavam dobro. • Često se budim sa zabrinutošću. • Ne obavljam nikakve dnevne vježbe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Budan/na sam cijelu noć. • Nisam spavao/la 2 ili više noći.
Stvari koje mi mogu pomoći za smirivanje:			
Smanjenje broja ljudi u prostoriji.	Smanjenje buke.	Prigušivanje svjetla.	Slušanje umirujuće muzike.
Zamišljanje da se nalazite na mirnom mjestu.	Upravljanje mojih vježbi disanja za umirenje.	Upoznavanje sa mojim okidačima anksioznosti i njihovo kontrolisanje.	Traženje podrške. Razgovor sa nekim kad se osjećam bespomoćno ili u panici (npr. sa prijateljima, članovima porodice, terapeutom, svećenikom i sl.). Recite tim osobama kako one mogu pomoći.
Obezbijedite zdravu količinu sna, budite aktivni i jedite uravnoteženo svaki dan.	Uzimanje mojih lijekova kako je propisano. Ne prekidanje uzimanja mojih lijekova ili njihovo mijenjanje bez prethodnog konsultovanja s mojim ljekarom.	Druge ideje:	Dežurni telefon za probleme zbog virusa Covid-19: pozovite 211