

PLAY: “Play, Learn, fight back Anxiety



Cenário 1

Ansiedade e Stressnegativo

- Sentir-se estressado pode ser desencadeado por um evento que o deixa frustrado ou nervoso. A ansiedade inclui sentimentos de nervosismo, preocupação, mal-estar e pavor. A ansiedade pode ocorrer como uma reação ao estresse.
- A maioria das pessoas experimenta Stresse ansiedade ocasionalmente - como antes de um grande teste - isso é normal; mas pode aumentar e interferir em nossa capacidade de enfrentamento.
- Stress ansiedade produzem sintomas físicos e psicológicos
- Os sintomas físicos comuns incluem:
 - ✓ dores de estômago
 - ✓ Tensão muscular
 - ✓ Dores de cabeça
 - ✓ Respiração rápida
 - ✓ batimento cardíaco rápido

✓ transpiração

✓ Agitação

✓ Tontura

• Os sintomas mentais e emocionais incluem

✓ Pânico, medo, nervosismo,

✓ Sensação de desgraça

✓ Dificuldade de concentração

✓ Seus pensamentos estão correndo e você não consegue pará-los

✓ Inquietação