

## Vježba 4. Reakcije na stres

44

Odgovori

01:02

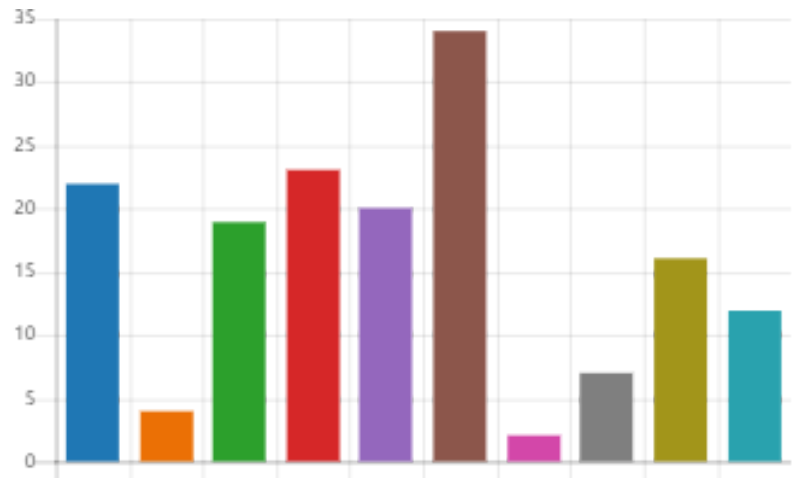
Prosječno vrijeme dovršetka

Aktivno

Status

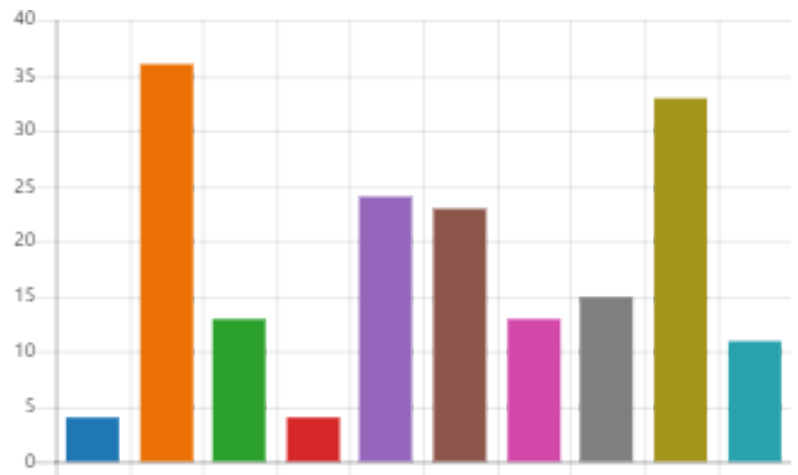
### 1. Odaberi tjelesne reakcije na stres koje kod sebe uočavaš.

● prištići	22
● škrgutanje zubi	4
● znojni dlanovi	19
● glavobolje	23
● mučnina	20
● ubrzano kucanje srca	34
● povraćanje	2
● vrtoglavica	7
● znojenje ispod pazuha	16
● grizenje noktiju	12



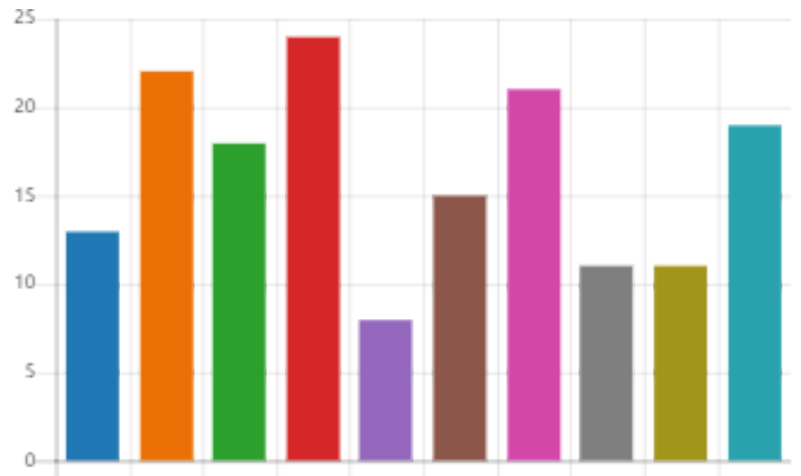
### 2. Odaberi emocionalne reakcije koje kod sebe uočavaš kad si pod stresom.

● poricanje	4
● strah	36
● gubitak kontrole	13
● velika srdžba	4
● tjeskoba	24
● razdražljivost	23
● depresija	13
● osjećaj krivnje	15
● nemir	33
● neprimjereni smijeh	11



### 3. Odaberi reakcije/promjene u ponašanju koje uočavaš kod sebe kad si pod stresom.

● prevelika razgovorljivost	13
● šutnja	22
● emocionalni izljevi	18
● gubitak apetita	24
● povećanje apetita	8
● nesanica	15
● koračanje amo tamo	21
● strah od samoće	11
● želja za samoćom	11
● želja za spavanjem	19



### 4. Spol

● M	10
● Ž	34

