


Kaj so skrbi?



Skrbi so neprijetne misli, ki vztrajajo v naši glavi. So kot nedležni hrošči, ki neprestano brenčijo in nas ne pustijo pri miru.

Normalno je, da imamo skrbi — vsakdo jih ima od časa do časa. Problem edinole nastane, ko skrbi pričnejo ovirati tvoje vsakodnevno funkcioniranje in si zaradi tega pogosto nesrečen/na.

Kaj te trenutno skrbi? **Obkroži področja iz spodnjega seznama:**

 Družina	 Šola	 Prijatelji	 Ostalo
Dolžnosti	Upoštevanje pravil	Sprejetost	Prizadetost
Družinski prepiri	Ocene	Sklepanje vezi	Sram
Težave	Nastopi	Norčevanje	Videz
Odstotnost družinskih članov	Naloge/testi	Tema pogovora	Denar
		Nasilneži	<u>Dopiši: _____</u>

Ko si zaskrbljen/a se v tvojem telesu dogaja veliko sprememb. Te so lahko neprijetne, za nekatere ljudi, pa so še posebej moteče. **Obkroži, katere telesne simptome, doživljaš ti, ko te nekaj zelo skrbi:**



Pospešen srčni utrip



Potenje



Slabo počutje



**Drhtenje/
tresenje**



Občutek vročine

Dobra novica glede skrbi je, da te ne morejo raniti. Skrbi so za večino oseb neprijetne, ampak se lahko z nekaj vaje naučiš uspešno soočiti z njimi. Si že ugotovil/a, kaj ti pomaga pri soočanju s svojimi skrbmi?

Da obvladam svoje skrbi, mi pomaga slednje: _____