


Anksioznost i emotivni okidači



Jelena Bondžić 131/2018






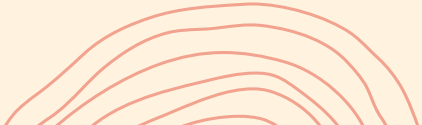
Šta je anksioznost?

→ **Anksioznost** je vrsta emocije (najčešće se terminološki izjednačava sa strahom) koja utiče na naše misli, pa možemo preterano brinuti i biti pod stalnom strepnjom.

◆ *Normalna anksioznost.*

◆ *Patološka anksioznost.*

→ **Emotivni okidači** se odnose na sve one situacije, ponašanja, reči koje u čoveku izazovu iznenadnu jaku negativnu emociju. Emotivni okidači mogu znatno povećati anksioznost.



Celine

1

Etika

Pesimistički pristup

4

Cenzura

Koji je negativan uticaj cenzure na anksioznost?

2

Istorijski osvrt

Kako se anksioznost razvijala kroz godine

5

Studenti

Studenti i anksioznost

3

Uticaj tehnologije

Na koji način broj sati ispred ekrana utiče na mentalno stanje mladih

Simptomi



Psihološki

- gubitak strpljenja
- poteškoće sa koncentracijom
- očekivanje najgoreg mogućeg ishoda
- opsesivnost (preokupiranost nekim stvarima)
- preterano razmišljanje
- ...

Bihevioralni

- nemogućnost zadržavanja smirenosti
- socijalna izolovanost
- izbegavanje situacija koje dovode do anksioznih simptoma

Fizički

- stezanje u grudima
- nervozan stomak
- poteškoće sa spavanjem / previše spavanja
- tremor
- glavobolje
- palpitacija (poremećen rad srca)
- ...

Pol

- Doktori dijagnostifikuju 2 puta više žena nego muškaraca sa anksioznošću



40 000 000

Anksiozni poremećaji su najčešća mentalna bolest u SAD, koja pogađa 40 miliona odraslih u Sjedinjenim Državama starosti od 18 i više godina, ili 18,1% stanovništva svake godine.

Etika tehnologije



Etika je grana filozofije koja se bavi izučavanjem morala, racionalnom sistematizacijom ljudskih verovanja i ponašanja, kao i odbijanjem i preporučivanjem koncepata ispravnog i pogrešnog ponašanja.



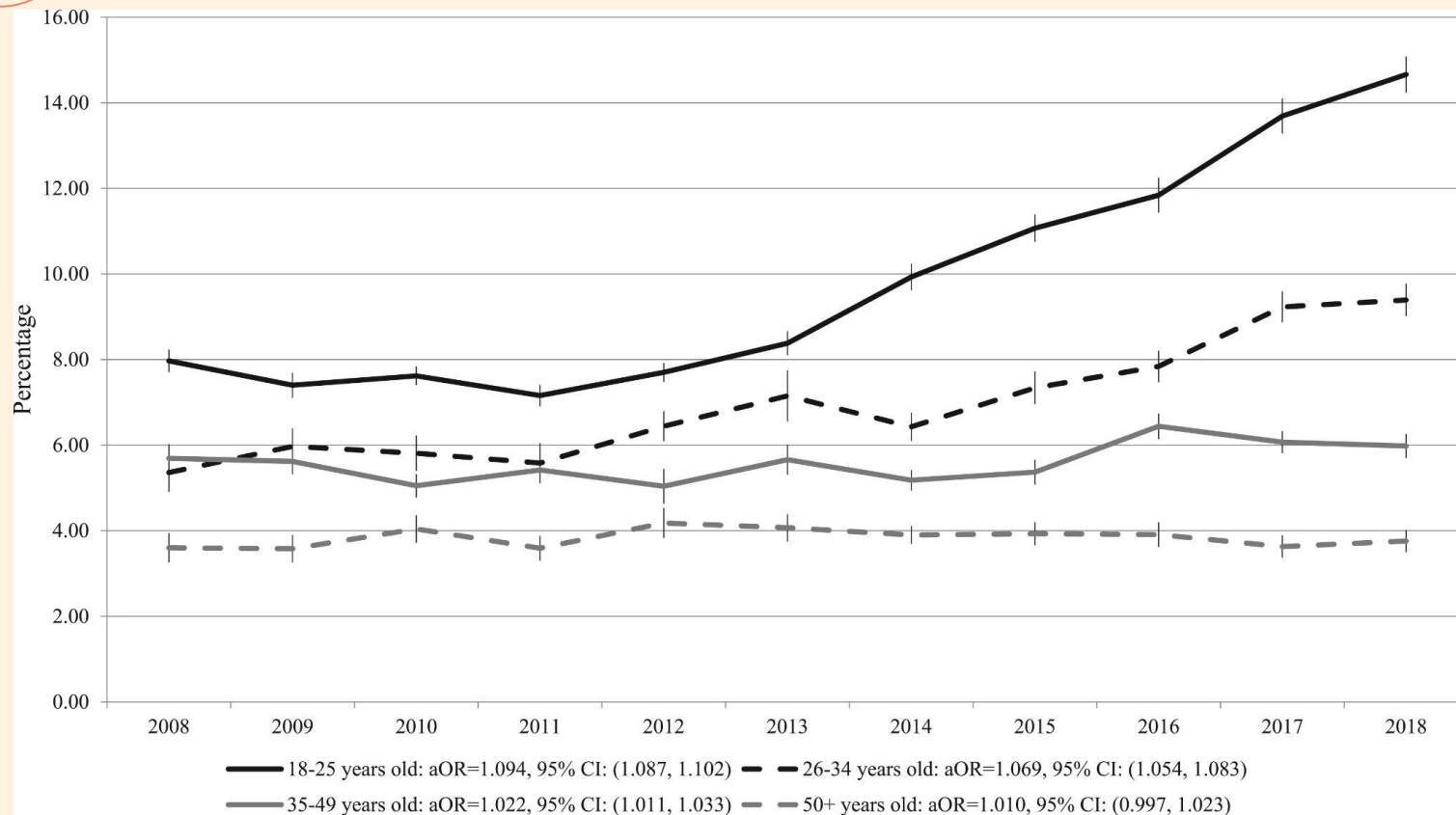
Etika tehnologije predstavlja primenu etičkih principa na polju razvoja tehnoloških rešenja.




Stavovi

- Tehnicizam
- Optimizam
- Skepticizam

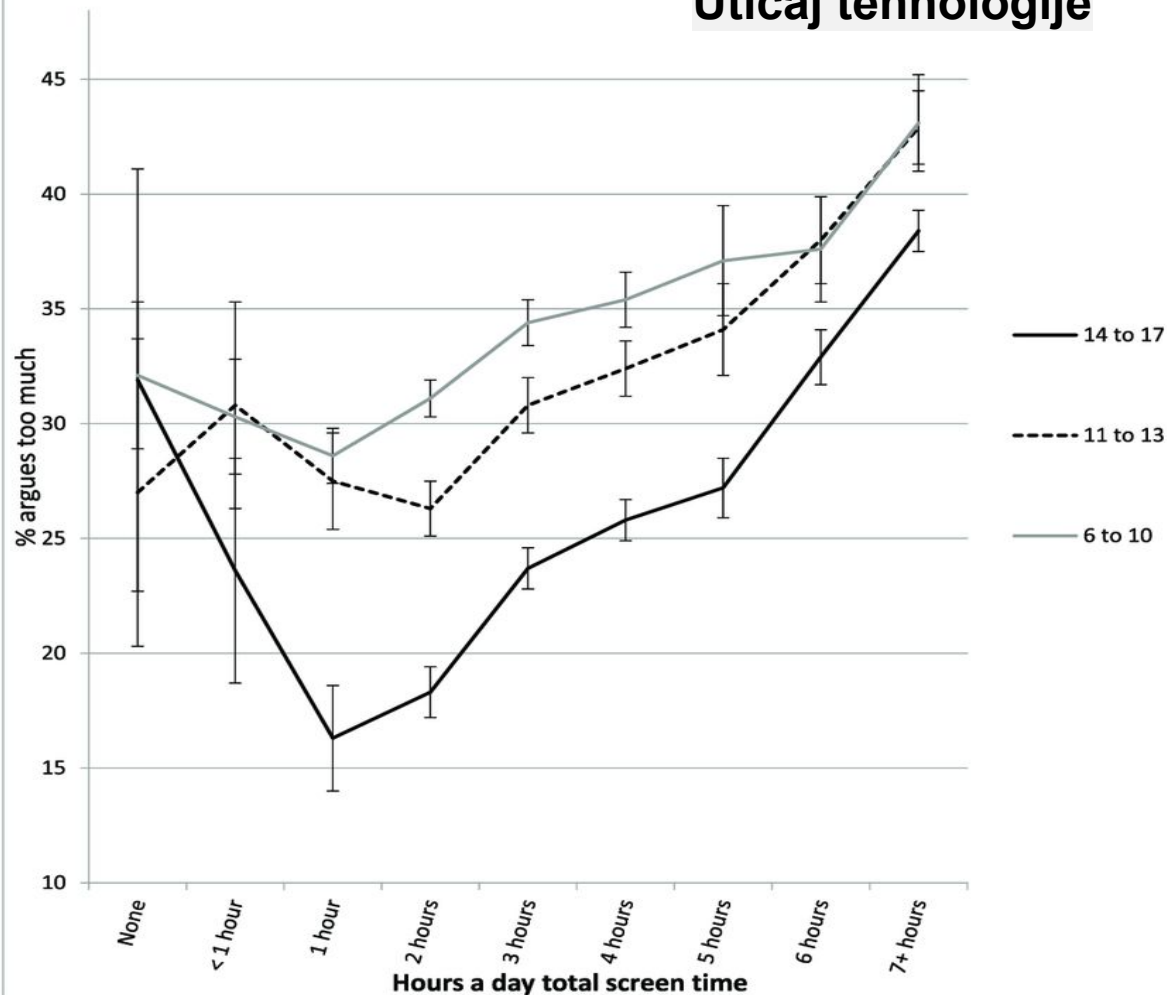
Anksioznost kroz godine



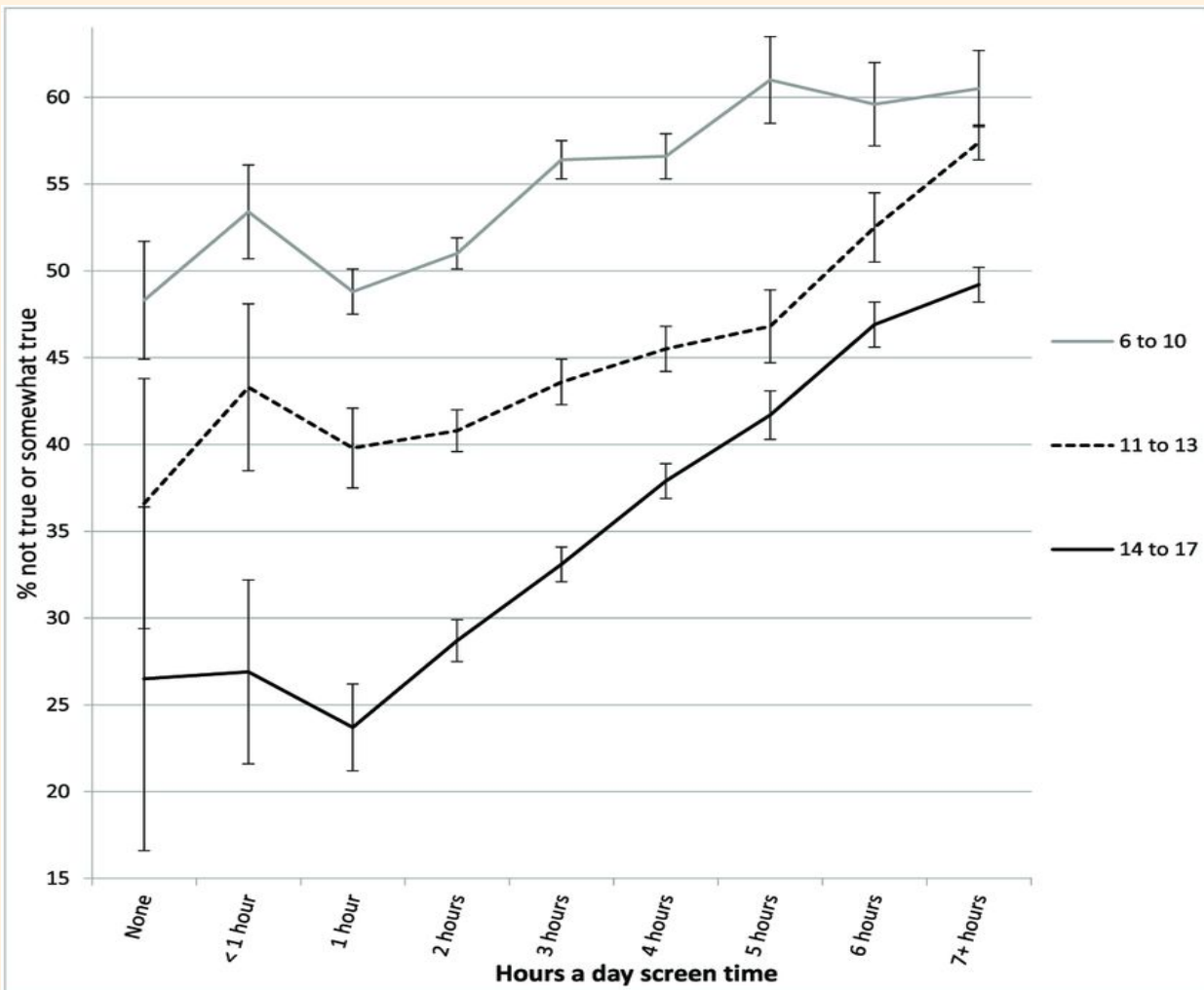


Da li se ovaj porast može
povezati sa razvojem
tehnologije?

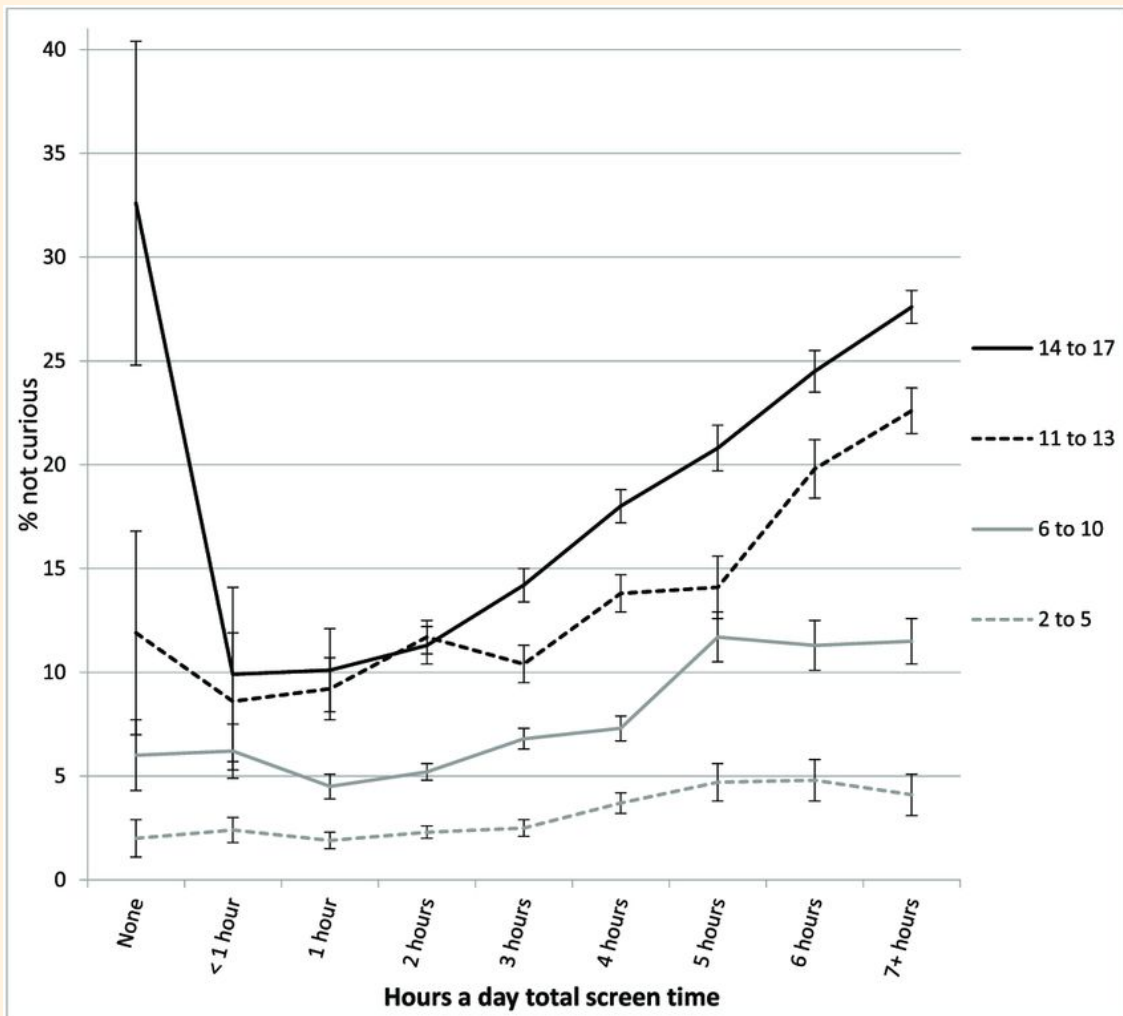
Uticaj tehnologije



Procenat onih koji se
previše raspravljaju sa
negovateljima, prema
godinama i nivou
vremena ispred ekrana,
sa kontrolama, SAD,
2016



Procenat onih koji ne ostaju mirni kada su izazvani/isprovocirani, prema godinama i nivou vremena ispred ekrana, sa kontrolama, SAD, 2016.

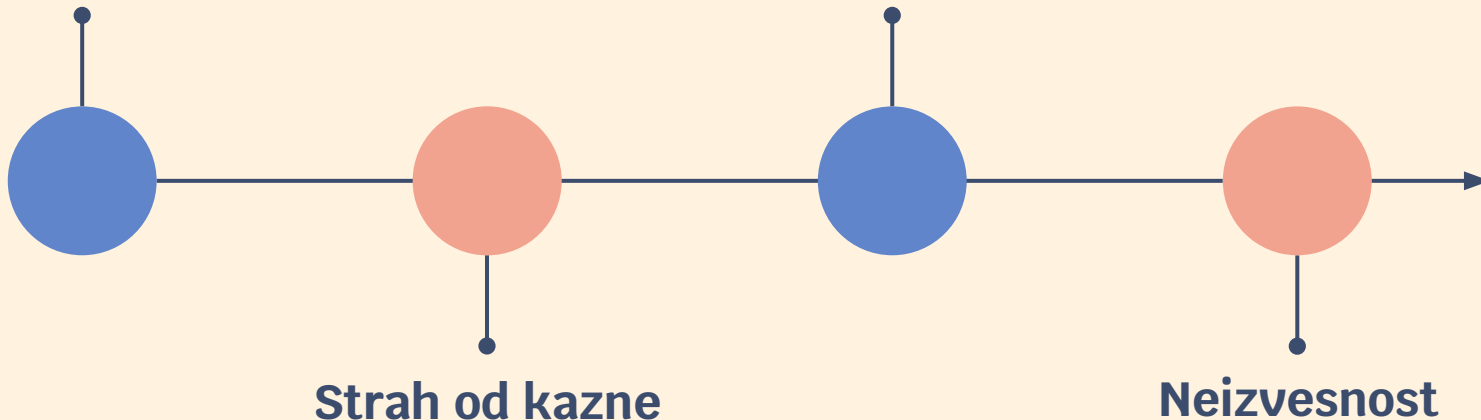


Procenat neradoznlaih
ili nezainteresovanih za
učenje novih stvari,
prema godinama i nivou
vremena ispred ekrana,
sa kontrolama, SAD,
2016.

Cenzura

Osećaj nemoći

Osećaj izolacije



Cenzura je autoritarno ograničavanje ili zabrana javnog izražavanja mišljenja ili ideje, zbog opasnosti po vlast, društveni ili moralni poredak.



Studenti



82%

Se suočava sa anksioznošću

62%

Ima problema sa
koncentracijom

60%

Ima poteškoća da se izbore sa
stresom na zdrav način



Hvala na pažnji!

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**,
including icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**.