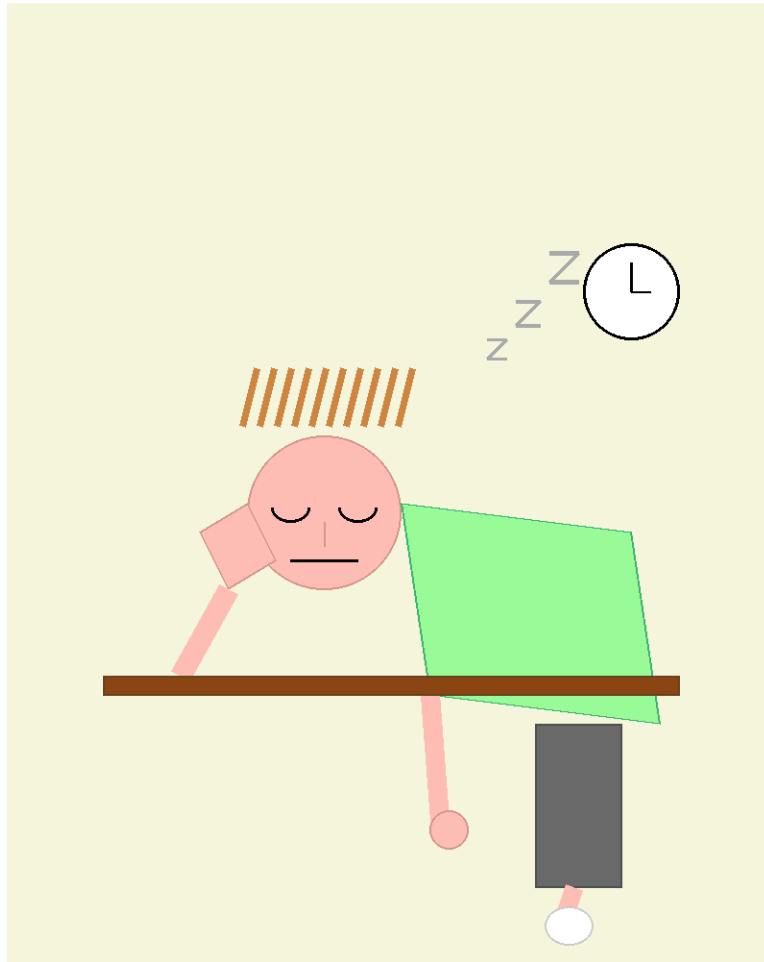


NUDA



Nuda to nieprzyjemny stan emocjonalny charakteryzujący się brakiem zainteresowania, motywacji i stymulacji. Osoba znudzona ma trudności z koncentracją, wykazuje apatię i ziewanie. Nuda może prowadzić do poszukiwania nowych bodźców i aktywności. Jest sygnałem, że obecna sytuacja nie zaspokaja naszych potrzeb psychicznych. Chroniczna nuda może być objawem głębszych problemów emocjonalnych lub braku sensu życiowego.