

Eksploracja swojego stresu

W każdej kategorii wypisz swoje największe stresory i przypisz im intensywność na skali od 0 do 10, gdzie 1 - lekko stresujące, a 10 - ekstremalnie stresujące.

■ CODZIENNE TRUDNOŚCI

Wszystko, co dotyka nas każdego dnia, np. korki, problemy w pracy, brak snu, zadania domowe, zbyt mało wolnego czasu, kłótnia z partnerem

SYTUACJA	OCENA

■ DUŻE ŻYCIOWE ZMIANY

Ważne wydarzenia, zarówno pozytywne, jak i negatywne, które wymagają wielu zmian, np. narodziny dziecka, separacja, rozwód, nowa praca, śmierć bliskiego, przeprowadzka, choroba, uraz.

SYTUACJA	OCENA

■ OKOLICZNOŚCI ŻYCIOWE

Długotrwałe lub stałe okoliczności które sprawiają, że życie jest trudniejsze, np. bieda, problemy finansowe, niepełnosprawność, choroba przewlekła, toksyczne relacje, dyskryminacja, życie w niebezpiecznym miejscu itp.

SYTUACJA	OCENA

Eksploracja swojego stresu

Sytuacje i możliwości, które chronią Cię przed stresem.

■ CODZIENNE RADOŚCI I DROBIAZGI

Wszystko, co daje Ci radość, np. pyszny obiad, wartościowy czas z przyjaciółmi, lenistwo, kontakt z naturą.

■ ZDROWE STRATEGIE RADZENIA SOBIE

Pozytywne zachowania, które pomagają redukować stres i inne niekomfortowe emocje, np. ćwiczenia fizyczne, rozmowa o problemach, samodbanie, pisanie dziennika, relaksacja.

■ CZYNNIKI OCHRONNE

Indywidualne cechy i okoliczności życiowe chroniące Cię przed stresem, np. stabilność finansowa, zdrowie fizyczne, wsparcie rodziny, motywacja, edukacja.
