

SYMPTOMY STRESU WYWOŁANEGO PRZEZ LUDZI

Stres związany z ludźmi może sprawić, że będziesz się czuł:

- samotny,
- poirytowany,
- sfrustrowany,
- niezrozumiany,
- przytłoczony,
- wyczerpany odpowiedzialnością, bez energii potrzebnej do okazywania miłości.

Czy pozwalasz na to, by codzienne działania i obowiązki były dla ciebie przytłaczającym ciężarem? Zastanów się nad podanymi tu stwierdzeniami. Będzie to pierwszy krok na drodze do podjęcia nowych wyborów i odnalezienia harmonii twoich związków z innymi.

Test 1: Czy stresują cię ludzie?	NIE	TROCHĘ				DUŻO
1. Dzieci dorastają i opuszczają dom.	0	1	2	3	4	5
2. Ostatnio przeżyłem separację i/lub rozwód.	0	1	2	3	4	5
3. Nasza rodzina powinna spędzać więcej czasu razem.	0	1	2	3	4	5
4. Nie radzę sobie z dziećmi.	0	1	2	3	4	5
5. Ostatnio moja rodzina powiększyła się (narodziny, adopcja).	0	1	2	3	4	5
6. Nie układa mi się z krewnymi i/lub z przyjaciółmi.	0	1	2	3	4	5
7. Chciałbym mieć rodzinę (partnera, współmałżonka, dzieci).	0	1	2	3	4	5
8. Ostatnio zmarł mi ktoś bliski.	0	1	2	3	4	5
9. Mam problemy z rodzicami i krewnymi w podeszłym wieku.	0	1	2	3	4	5
10. Zbyt wiele czasu poświęcam innym.	0	1	2	3	4	5
11. Mój związek ze współmałżonkiem/z partnerem mógłby być lepszy.	0	1	2	3	4	5
12. Mam trudności w budowaniu bliskich związków przyjaciółmi, współpracownikami, krewnymi, dziećmi, współmałżonkiem, partnerem, teściami (podkreśl, co cię dotyczy).	0	1	2	3	4	5
13. Chciałbym odczuwać większą satysfakcję w życiu seksualnym.	0	1	2	3	4	5
14. Jestem wdowcem/wdowa.	0	1	2	3	4	5
15. Kiedy ktoś bliski mnie zdenerwuje, trudno mi wyrazić swoje uczucia-zarówno pozytywne, jak i negatywne.	0	1	2	3	4	5
16. Brakuje mi intymności.	0	1	2	3	4	5
17. Jestem ojczymem/macochą	0	1	2	3	4	5
18. Trudno mi powiedzieć „nie”, gdy ktoś mnie o coś prosi.	0	1	2	3	4	5
19. Trudno mi zwrócić się do kogoś o pomoc.	0	1	2	3	4	5
20. Samotnie wychowuję dziecko.	0	1	2	3	4	5
21. Trudno mi znieść krytykę, nawet konstruktywną, reaguję zwykle w sposób defensywny.	0	1	2	3	4	5

22. Dzieci dorastają i opuszczają dom.	0	1	2	3	4	5
23. Ostatnio przeżyłem separację i/lub rozwód.	0	1	2	3	4	5
24. Nasza rodzina powinna spędzać więcej czasu razem.	0	1	2	3	4	5
25. Nie radzę sobie z dziećmi.	0	1	2	3	4	5
26. Ostatnio moja rodzina powiększyła się (narodziny, adopcja).	0	1	2	3	4	5
27. Nie układa mi się z krewnymi i/lub z przyjaciółmi.	0	1	2	3	4	5
28. Chciałbym mieć rodzinę (partnera, współmałżonka, dzieci).	0	1	2	3	4	5
29. Ostatnio zmarł mi ktoś bliski.	0	1	2	3	4	5
30. Mam problemy z rodzicami i krewnymi w podeszłym wieku.	0	1	2	3	4	5
31. Zbyt wiele czasu poświęcam innym.	0	1	2	3	4	5
32. Mój związek ze współmałżonkiem/z partnerem mógłby być lepszy.	0	1	2	3	4	5

Oblicz, jaki jest wynik testu

Wynik:

Jeżeli w wyniku otrzymałeś łącznie punktów:

21 lub mniej: Prawdopodobnie skutecznie radzisz sobie z napięciami związanymi z innymi osobami. Przyjmij nasze gratulacje.

22-23: Tę sferę życia powinieneś przeanalizować dokładniej. Poziom Twojego stresu jest na tyle wysoki, że w najbliższej przyszłości możesz doświadczyć jego fizycznych lub psychicznych symptomów.

Ponad 23: Wyniki testu sygnalizują niebezpieczeństwo! Potraktuj poważnie to ostrzeżenie!

SYMPTOMY STRESU WYWOŁANEGO PRZEZ PIENIĄDZĘ

Stres związany z finansami może sprawić, że będziesz się czuł:

- bezradny,
- sfrustrowany
- zły

Stanowi on główne źródło konfliktów małżeńskich. Jest jednak możliwe, aby pieniądze i sprawy finansowe stały się źródłem szczęścia (stresu pozytywnego). Test poniżej pomoże ci spojrzeć z dystansu na finansowy aspekt życia.

Test 2: Czy stresują cię pieniądze?	NIE	TROCHĘ				DUŻO
1. Ostatnio obniżono mi pensję/zmieniono niekorzystnie warunki kontraktu.	0	1	2	3	4	5
2. Mój dom/ mieszkanie ma poważnie obciążoną hipotekę.	0	1	2	3	4	5
3. Staram się „dorównać Kowalskim”.	0	1	2	3	4	5
4. Martwię się, czy będę w stanie zapewnić dzieciom to, czego potrzebują/pragną, zwłaszcza wyższe wykształcenie.	0	1	2	3	4	5
5. Straciłem ostatnio pracę/mój partner stracił pracę.	0	1	2	3	4	5
6. Mam wiele rachunków do zapłacenia.	0	1	2	3	4	5
7. Przekroczyłem limit karty kredytowej.	0	1	2	3	4	5
8. Moja sytuacja finansowa nie daje mi poczucia bezpieczeństwa.	0	1	2	3	4	5
9. Mam trudności w ustalaniu budżetu.	0	1	2	3	4	5
10. Coraz trudniej jest mi pokryć wydatki z zarobków.	0	1	2	3	4	5
11. Odkładam na później oszczędności czy inwestycje.	0	1	2	3	4	5
12. Mam dużo kłopotów finansowych: wyższe podatki, dużo napraw, pomoc starzejącym się rodzicom, wzrost wszystkich kosztów.	0	1	2	3	4	5

Oblicz, jaki jest wynik testu

Wynik:

Jeżeli w wyniku otrzymałeś łącznie punktów:

12 lub mniej: Prawdopodobnie skutecznie radzisz sobie z napięciami związanymi z pieniędzmi. Przyjmij nasze gratulacje!

13-36: Tę sferę życia powinieneś przeanalizować dokładniej. Poziom Twojego stresu jest na tyle wysoki, że w najbliższej przyszłości możesz doświadczyć jego fizycznych lub psychicznych symptomów.

Ponad 36: Wyniki testu sygnalizują niebezpieczeństwo! Potraktuj poważnie to ostrzeżenie!

SYMPTOMY STRESU WYWOŁANEGO PRZEZ PRACĘ

- zdenerwowanie,
- przytłoczenie,
- odczuwanie presji,
- brak satysfakcji.

Przeczytaj poniższe stwierdzenie i odnieś je do swojej sytuacji. Gdy będziesz potem rozwiązywał problemy, bądź pomysłowy i elastyczny.

Test 3: Czy stresuje cie praca?	NIE	TROCHĘ				DUŻO
1. Terminy, których nie wolno przekroczyć, są charakterystyczne dla mojej pracy	0	1	2	3	4	5
2. Ciągłe ktoś (lub coś) przerywa mi pracę, więc mam problem z wykonaniem powierzonych mi zadań.	0	1	2	3	4	5
3. Zabieram często do domu pracę, na którą nie miałem czasu w ciągu dnia.	0	1	2	3	4	5
4. Trudno mi współpracować z niektórymi z moich kolegów	0	1	2	3	4	5
5. Powinienem zdobyć dodatkowe wykształcenie lub zapisać się na kursy doszkalające, aby utrzymać się w pracy lub awansować.	0	1	2	3	4	5
6. Trudno mi znaleźć w swojej pracy sens, nie odczuwam satysfakcji	0	1	2	3	4	5
7. Wciąż biorę na siebie nowe obowiązki zawodowe, nie rezygnując z dotychczasowych.	0	1	2	3	4	5
8. Na moim stanowisku mam niewiele wyzwań którym mógłbym sprostać i mało urozmaicenia.	0	1	2	3	4	5
9. Często bywam przytłoczony wymaganiami odnoszącymi się do mojej pracy.	0	1	2	3	4	5
10. Mam skłonności do negatywnych reakcji, gdy odczuwam presję.	0	1	2	3	4	5
11. Chciałbym, aby moi koledzy lepiej/bardziej harmonijnie współpracowali ze sobą.	0	1	2	3	4	5
12. Moja praca wyczerpuje mnie emocjonalnie.	0	1	2	3	4	5
13. Czuje się wypalony i chciałbym zmienić pracę/zawód, nie potrafię jednak uczynić pierwszego kroku.	0	1	2	3	4	5
14. Trudno mi poradzić sobie z problemami, które nie mają natychmiastowych lub oczywistych rozwiązań.	0	1	2	3	4	5
15. Trudno mi się zrelaksować w czasie przerw w pracy, nawet jeśli sobie na nie pozwalam.	0	1	2	3	4	5
16. W drodze do pracy i z powrotem mam skłonność do zamartwiania się bieżącymi problemami.	0	1	2	3	4	5
17. Gdy zabieram się do nowego zadania, trudno mi natychmiast zaangażować się w jego realizację i skoncentrować się na nim.	0	1	2	3	4	5
18. Pracuję w domu. Nie mam wolnych weekendów ani nawet wieczorów!	0	1	2	3	4	5
19. Gdy wszyscy naraz pytają mnie o coś, nie potrafię odpowiedzieć ani podjąć żadnej decyzji.	0	1	2	3	4	5

20. Jestem przytłoczony odpowiedzialnością wynikającą z bycia jednocześnie doskonałym pracownikiem, małżonkiem/partnerem oraz/lub rodzicem.	0	1	2	3	4	5
21. Martwię się możliwością fuzji/zwolnień/redukcji miejsc pracy.	0	1	2	3	4	5

Oblicz, jaki jest wynik testu

Wynik:

Jeżeli w wyniku otrzymałeś łącznie punktów:

20 lub mniej: Prawdopodobnie skutecznie radzisz sobie z napięciami związanymi z pracą. Przyjmij nasze gratulacje!

21-60: Tę sferę życia powinieneś przeanalizować dokładniej. Poziom Twojego stresu jest na tyle wysoki, że w najbliższej przyszłości możesz doświadczyć jego fizycznych lub psychicznych symptomów.

Ponad 60: Wyniki testu sygnalizują niebezpieczeństwo! Potraktuj poważnie to ostrzeżenie!

SYMPTOMY STRESU WYWOŁANEGO PRZEZ WOLNY CZAS

Stres związany z czasem wolnym można wywołać takie uczucia, jak:

- poczucie winy,
- dezorientację,
- uczucie przytłoczenia,
- frustracja,

Test zamieszczony poniżej pomoże ci ocenić, czy właściwie spędzasz czas wolny.

Test 4: Czy stresuje cie czas wolny?	NIE	TROCZĘ				DUŻO
1. Mam mało czasu na hobby lub przyjemności.	0	1	2	3	4	5
2. Chciałabym spędzać więcej wolnego czasu poza domem.	0	1	2	3	4	5
3. Chciałabym spędzać więcej czasu na relaksujących rozmowach z przyjaciółmi.	0	1	2	3	4	5
4. Muszę nauczyć robić się coś, co sprawia mi radość i daje poczucie spełnienia.	0	1	2	3	4	5
5. Chciałabym poświęcać więcej czasu na działalność w lokalnej społeczności lub pracować jako wolontariusz.	0	1	2	3	4	5
6. Chciałabym, aby moje zainteresowania były bardziej zróżnicowane.	0	1	2	3	4	5
7. Chciałabym spędzać więcej czasu samotnie, zajmując się czymś spokojnym.	0	1	2	3	4	5
8. Chciałabym częściej uczestniczyć w spotkaniach towarzyskich, być członkiem jakiegoś klubu.	0	1	2	3	4	5
9. Kiedy mam chwilę wolnego czasu, trudno mi się odprężyć psychicznie i fizycznie.	0	1	2	3	4	5
10. Wakacje, weekendy i dni wolne nie są wystarczająco relaksujące.	0	1	2	3	4	5

Oblicz, jaki jest wynik testu

Wynik:

Jeżeli w wyniku otrzymałeś łącznie punktów:

10 lub mniej: Prawdopodobnie skutecznie radzisz sobie z napięciami związanymi z czasem wolnym. Przyjmij nasze gratulacje!

11-30: Tę sferę życia powinieneś przeanalizować dokładniej. Poziom Twój stresu jest na tyle wysoki, że w najbliższej przyszłości możesz doświadczyć jego fizycznych lub psychicznych symptomów.

Ponad 30: Wyniki testu sygnalizują niebezpieczeństwo! Potraktuj poważnie to ostrzeżenie!

SYMPTOMY STRESU WYWOŁANEGO PRZEZ UMYSŁ

Stres wywołany przez umysł może prowadzić do następujących objawów:

- dezorientacja i poczucie bezsilności,
- nieumiejętność podejmowania decyzji,
- gniew,
- osamotnienie,
- strach,
- apatia,
- kłopoty z pamięcią,
- depresja,
- napięcie emocjonalne i nadmierne pobudzenie,
- koszmary senne,
- brak satysfakcji,
- drażliwość,
- słaba koncentracja,
- silna potrzeba płaczu, chęć ucieczki lub szukania odosobnienia,
- skłonność do nieadekwatnej reakcji na bodźce.

Jak jest z tobą? Pomoże ci poniższy test.

Test 5: Czy stresuje twój umysł?	NIE	TROCHĘ				DUŻO
1. Prawie nie odczuwam radości, spokoju ducha, nie mam poczucia spełnienia.	0	1	2	3	4	5
2. Odczuwam potrzebę lektury poradników.	0	1	2	3	4	5
3. Mam skłonność do obwiniania innych o wszystko, co mi się nie podoba.	0	1	2	3	4	5
4. Wiem co jest dla mnie ważne w życiu.	0	1	2	3	4	5
5. Chciałbym lepiej panować nad swoimi uczuciami.	0	1	2	3	4	5
6. Trudno mi wprowadzić samodyscyplinę, która umożliwiłaby realizację zaplanowanych celów.	0	1	2	3	4	5
7. Chciałbym odczuwać więcej entuzjazmu w stosunku do swojego życia i zachwał wobec niego pozytywną postawę.	0	1	2	3	4	5
8. Chciałbym czuć się ważniejszy i godny uwagi.	0	1	2	3	4	5
9. Mam kłopoty z pamięcią.	0	1	2	3	4	5
10. Czuję się nie spokojny.	0	1	2	3	4	5
11. Chciałbym wiedzieć jaki sens i cel w swoim z życiu.	0	1	2	3	4	5
12. Pragnę większego uduchowienia.	0	1	2	3	4	5
13. Trudno mi śmiać się z siebie i widzieć coś zabawnego w sytuacjach, które śmieszają innych.	0	1	2	3	4	5
14. Chciałbym poznać i zastosować metody relaksacji umysłu.	0	1	2	3	4	5
15. Nie odczuwam radości życia.	0	1	2	3	4	5

Oblicz, jaki jest wynik testu

Wynik:

Jeżeli w wyniku otrzymałeś łącznie punktów:

15 lub mniej: Prawdopodobnie skutecznie radzisz sobie z napięciami wywołanymi przez twój umysł. Przyjmij nasze gratulacje!

16-45: Tę sferę życia powinieneś przeanalizować dokładniej. Poziom Twój stresu jest na tyle wysoki, że w najbliższej przyszłości możesz doświadczyć jego fizycznych lub psychicznych symptomów.

Ponad 45: Wyniki testu sygnalizują niebezpieczeństwo! Potraktuj poważnie to ostrzeżenie!

SYMPTOMY STRESU WYWOŁANEGO PRZEZ CIAŁO

Wiele przeprowadzonych badań wskazuje na to, że stresujący tryb życia (doświadczenie stresu negatywnego) może przyczynić się do występowania bądź przyspieszania różnych dolegliwości i chorób:

- napięcie karku i ramion,
- zimne, wilgotne dłonie,
- zgrzytanie zębami,
- bóle głowy/migreny,
- zawroty głowy,
- zaburzenia żołądkowe,
- nadmierne pocenie się
- suchość w gardle,
- przyspieszone bicie serca
- uginające się kolana,
- lęk, nerwowość, nadpobudliwość, gwałtownie zmieniające się uczucia,
- utrata apetytu lub nadmierny apetyt,
- brak energii, zmęczenie,
- nerwowe zwyczaje: obgryzanie paznokci, pocieranie dłonią karku, nerwowe poruszanie stopą lub palcami.

Uwaga: Stwierdzenie u siebie któregoś z tych objawów nie świadczy o tym, że jest on wynikiem stresu. Niektóre symptomy fizyczne lub choroby mogą być nabyte lub uwarunkowane genetycznie.

Poniższy test może Ci pomóc spojrzeć z innej perspektywy na swoje ciało.

Test 6: Czy stresuje cię twoje ciało?	NIE	TROCHĘ				DUŻO
1. Nie wykonuje żadnych ćwiczeń gimnastycznych-minimum to 30 minut co najmniej 3 razy w tygodniu (jeśli to prawda zaznacz 5)	0	1	2	3	4	5
2. Wypijam tygodniowo trzy* (lub więcej) drinki alkoholowe.	0	1	2	3	4	5
3. Pale papierosy, fajkę, cygara lub zażywam tabakę.	0	1	2	3	4	5
4. Trudno mi utrzymać właściwą wagę	0	1	2	3	4	5
5. Moje wakacje SA zawsze zbyt krótkie, abym mógł w pełni wypocząć.	0	1	2	3	4	5
6. Zdarza się, że kurczowo chwytam się krzesła/kierownicy lub zaciskam pięści.	0	1	2	3	4	5
7. Moje dłonie są czasem zimne i wilgotne.	0	1	2	3	4	5
8. Miewam napięte mięśnie i bóle ramion.	0	1	2	3	4	5
9. Zgrzytanie zębami.	0	1	2	3	4	5
10. Często miewam bóle głowy lub migreny.	0	1	2	3	4	5
11. Częściej niż zwykle bywam przeziębiony/miewam infekcje wirusowe.	0	1	2	3	4	5

* E.Boenisch, C.M.Haney: Twój stres. Sens życia, równowaga i zdrowie. GWP

12. Miewam lęki, bywam nerwowy, nadpobudliwy, przewrażliwiony.	0	1	2	3	4	5
13. W pracy lub domu narażony jestem na denerwujące, męczące a) hałasy b) temperatury c) wibracje d) zanieczyszczenia powietrza (kurz, dym, silne zapachy, opary chemiczne itp.)	0	1	2	3	4	5
14. Z trudnością zasypiam bądź budzę się w nocy.	0	1	2	3	4	5
15. W czasie wakacji i wolnych chwilach trudno mi się zrelaksować.	0	1	2	3	4	5
16. Pije codziennie dwie (lub więcej) filiżanki kawy bądź herbaty (nie licz herbat ziołowych i kawy bezkofeinowej) (jeśli tak jest zaznacz 5)	0	1	2	3	4	5
17. Nie stosuję żadnych technik rozluźniających (głęboki relaks mięśni, medytacja, relaks w wyobraźni, obserwacja ciała) w wystarczającym stopniu.	0	1	2	3	4	5

*W małych ilościach alkohol jest zazwyczaj nie szkodliwy, a stosowany według wskazań lekarza może nawet w pewnych sytuacjach być pożyteczny. Jeśli jest on jedna dla Ciebie podstawowym sposobem rozluźnienia się, spróbuj jeszcze raz ocenić swój poziom stresu i zastanowić się nad technikami jego redukcji

Oblicz, jaki jest wynik testu

Wynik:

Jeżeli w wyniku otrzymałeś łącznie punktów:

18 lub mniej: Prawdopodobnie skutecznie radzisz sobie z napięciami związanymi z twoim ciałem. Przyjmij nasze gratulacje!

19-54: Tę sferę życia powinieneś przeanalizować dokładniej. Poziom Twojego stresu jest na tyle wysoki, że w najbliższej przyszłości możesz doświadczyć jego fizycznych lub psychicznych symptomów.

Ponad 54: Wyniki testu sygnalizują niebezpieczeństwo! Potraktuj poważnie to ostrzeżenie!