

## Samooceńa własnych reakcji na stres

Przypomnij sobie stresującą sytuację, z którą miałeś do czynienia. Zaznacz w tabeli objawy kojarzące się z tą sytuacją. Jeżeli to ćwiczenie jest dla Ciebie również stresujące, zaznacz w tabeli uczucia, których doświadczasz w tej chwili.

Psychologiczne	<input type="checkbox"/>	Gniew
	<input type="checkbox"/>	Lęk, obawa
	<input type="checkbox"/>	Wstyd, zakłopotanie
	<input type="checkbox"/>	Depresja, smutek, złe samopoczucie
	<input type="checkbox"/>	Poczucie winy
	<input type="checkbox"/>	Zazdrość
	<input type="checkbox"/>	Zmiana nastrojów
	<input type="checkbox"/>	Obniżona samoocena
	<input type="checkbox"/>	Poczucie braku kontroli, beznadziejności
	<input type="checkbox"/>	Myśli samobójcze
	<input type="checkbox"/>	Myśli paranoidalne, urojenia
	<input type="checkbox"/>	Niezdolność koncentracji
	<input type="checkbox"/>	Natrętne myśli lub wyobrażenia
	<input type="checkbox"/>	Ucieczka myśli, wzmożone fantazjowanie
Behawioralne	<input type="checkbox"/>	Zachowanie bierne lub agresywne
	<input type="checkbox"/>	Skłonność do irytacji
	<input type="checkbox"/>	Nadmierny pociąg do alkoholu
	<input type="checkbox"/>	Zwiększone spożycie kawy, herbaty
	<input type="checkbox"/>	Jedzenie dla zabicia czasu
	<input type="checkbox"/>	Zaburzony rytm snu (budzenie się bardzo wcześnie, zbyt duża senność)
	<input type="checkbox"/>	Zamykanie się w sobie, popadanie w przygnębienie
	<input type="checkbox"/>	Zaciskanie pięści
	<input type="checkbox"/>	Uderzanie pięścią (np. w stół)
	<input type="checkbox"/>	Rytuły sprawdzania
	<input type="checkbox"/>	Zła gospodarka czasem
	<input type="checkbox"/>	Obniżona jakość nauki, pracy
	<input type="checkbox"/>	Zwiększona nieobecność w szkole, w pracy
	<input type="checkbox"/>	Szybkie jedzenie, mówienie, chód
	<input type="checkbox"/>	Zwiększona podatność na uleganie wypadkom
	<input type="checkbox"/>	Nerwowe tiki
	<input type="checkbox"/>	Zmiana stosunku do seksu
Fizjologiczne / fizyczne	<input type="checkbox"/>	Zachowania kompulsywne lub impulsywne (przymusowe, natrętne lub przesadne, niezaplanowane)
	<input type="checkbox"/>	Częste przeziębienia, inne infekcje
	<input type="checkbox"/>	Palpitacje serca
	<input type="checkbox"/>	Kłopoty z oddychaniem
	<input type="checkbox"/>	Ucisk lub ból w klatce piersiowej
	<input type="checkbox"/>	Oslabienie, omdlenia
	<input type="checkbox"/>	Migreny
	<input type="checkbox"/>	Bóle niewiadomego pochodzenia
	<input type="checkbox"/>	Ciśnieniowe bóle głowy
	<input type="checkbox"/>	Bóle w krzyżu
	<input type="checkbox"/>	Niestrawności
	<input type="checkbox"/>	Biegunki
	<input type="checkbox"/>	Zaparcia
	<input type="checkbox"/>	Choroby skórne, alergie
	<input type="checkbox"/>	Astma
	<input type="checkbox"/>	Wzmożone pocenie się i lepkość rąk
	<input type="checkbox"/>	Zaburzenia w miesiączkowaniu
<input type="checkbox"/>	Szybka utrata wagi	
<input type="checkbox"/>	Pleśniawki, zapalenia pęcherza	

Ćwiczenie pomoże uświadomić sobie jak reagujesz na stres. Które symptomy pojawiły się najwcześniej? W przyszłości traktuj je jak sygnały ostrzegające przed rozpoczynającym się stresem. Jeżeli jednocześnie doświadczasz więcej niż pięciu z powyższych przyczyn być może powinieneś skontaktować się z lekarzem, psychologiem. Niektóre objawy (ból w klatce piersiowej, myśli samobójcze) wymagają bardzo szybkiej konsultacji specjalisty.