

## VPRAŠALNIK O TAKTIKAH LAJŠANJA STRESA

Preden začnete vajo dobro razmislite, kako trenutno obvladujete stres.

Spodaj so naštetih nekateri običajni načini spoprijemanja s stresnimi dogodki. Označite tiste, ki so značilni za vaše vedenje ali jih pogosto uporabljate.

- 1. Svoje potrebe zanemarim in delam hitreje in bolj marljivo.
- 2. Poiščem prijatelje za pogovor in podporo.
- 3. Jem več kot običajno.
- 4. Vključim se v neke vrste telesno vadbo.
- 5. Postanem razdražljiv-a in se znesem nad ljudmi okoli sebe.
- 6. Vzamem si nekaj časa za sprostitev, dihanje in razbremenitev.
- 7. Pokadim cigareto ali spijem kavo.
- 8. Soočim se z izvorom svojega stresa in delam na njegovi spremembi.
- 9. Čustveno se umaknem in se prebijem skozi moj dan.
- 10. Sprememim svoj pogled na težavo in si jo ogledam z boljše perspektive.
- 11. Spim več kot dejansko rabim.
- 12. Vzamem si prosto in se odmaknem od dela.
- 13. Grem nakupovat in si kupim kaj, ob čemer se počutim dobro.
- 14. Šalim se s prijatelji in uporabim humor za odmik.
- 15. Spijem več alkohola kot običajno.
- 16. Posvetim se konjičku ali interesu, ki me odmakne od stresa in me razveseljuje.
- 17. Vzamem zdravilo, ki me sprosti in mi omogoči boljši spanec.
- 18. Prehranjujem se zdravo.
- 19. Težavo enostavno ignoriram in upam, da bo izginila.
- 20. Molim, meditiram ali posvetim več časa svojemu duhovnemu življenju.
- 21. Težava mi povzroča skrbi, a se bojim ukrepati v zvezi z njo.  
Poskusim se osredotočiti na zadeve, ki jih lahko nadzorujem in sprejeti zadeve, ki jih
- 22. ne morem.

**Ovrednotite svoj rezultat:** Postavke, označene s sodimi števili, so bolj konstruktivne taktike za lajšanje stresa. Čestitajte si za vsako postavko s sodim številom, ki ste jo označili.

Razmislite, ali bi v življenje vnesli nekatere spremembe razmišljanja ali vedenja za katerokoli postavko, ki ste jo označili z lihimi števili. Premislite, ali ne bi preizkusili katere izmed postavk, označenih s sodimi števili, ki je doslej še niste uporabili.