

Tööleht: MINA JA STRESS

1. Kujutle (joonista) allolevasse kasti mõiste „stress“

2. Minu stress

- 1.
- 2.
- 3.

Sõbra stress

- 1.
- 2.
- 3.

3. MINU VASTUVÕTLIKKUS STRESSILE

Hinda igat väidet 5-pallilises süsteemis:

- 1 - lause käib täpselt minu kohta
- 2 - lause on minu puhul enamasti kehtiv
- 3 - keskmine
- 4 - lause ei ole minu puhul enamasti kehtiv
- 5 - lause ei käi üldse minu kohta

Kirjuta iga lause ette oma vastuse number.

1.	Söön vähemalt ühe korraliku, tasakaalustatud toidukorra päevas.
2.	Vähemalt neljal ööl nädalas magan 7-8 tundi.
3.	Lähedastega on mul head suhted.
4.	Mul on lähedane inimene, kellele ma võin loota.
5.	Vähemalt 2 korda nädalas teen trenni kerge higistamiseni.
6.	Ma ei suitseta.
7.	Ma ei tarbi alkoholi.

8.	Oma kasvu kohta on mul kaal normis.
9.	Mu sissetulekust piisab mu peamiste väljaminekute katteks.
10.	Usk (mitmesugustesse asjadesse) annab mulle jõudu.
11.	Mul on vähemalt üks sõber, kellele võin usaldada oma saladusi.
12.	Mul on küllaldaselt sõpru ja tuttavaid.
13.	Võtan regulaarselt osa mõne ringi tööst.
14.	Mu tervis on hea (kaasa arvatud nägemine, kuulmine, hammaste seisund).
15.	Suudan vabalt rääkida oma tunnetest ka siis, kui olen väga vihane.
16.	Räägin regulaarselt oma kodustega kodustest probleemidest (kodutööd, raha, igapäevased asjad).
17.	Vähemalt kord nädalas teen midagi oma lõbuks.
18.	Suudan oma aega otstarbekalt kasutada.
19.	Joon mitte rohkem kui ühe tassi kohvi (teed, cocat) päevas.
20.	Leian päeva jooksul veidi aega vaikseks puhkamiseks.

Selleks, et teada saada, kui vastuvõtlik Sa stressile oled, tuleb saadud punktid kokku lugeda ja tulemustest lahutada 20.

Kui saadud tulemus on:

kuni 30 ei ole stressile vastuvõtlik

30 — 50 oled stressile vastuvõtlik

50 — 75 suur vastuvõtlikkus stressile

üle 75 väga suur vastuvõtlikkus stressile

4. Kirjuta iga väite taha, kas väide on tõene (T) või väär (V)

1. Kõikidel inimestel esineb samasugune stress.
2. Stress on alati halb.
3. Stress on kõikjal ja sinna ei saa midagi parata.
4. Kõige tuntumad stressi vähendamise tehnikad aitavad mul stressiga toime tulla.
5. Kui ei ole sümptomeid, siis ei ole ka stressi.
6. Ainult tõsisemad stressi sümptomid vajavad meie tähelepanu.

5. Stressi liigid on: DISTRESS ja EUSTRESS (aega 5-10 minutit)

Mis tekitab minus stressi?

Minu positiivset stressi põhjustab

Minu negatiivset stressi põhjustab

Kuidas tekitab minus stressi karjääri planeerimine?

6. Stressikogemus koosneb erinevatest komponentidest: kognitiivne, emotsionaalne, füsioloogiline ja käitumuslik osa. Märgi vastav komponent õige pealkirjana õigesse lahtrisse.

Stressi märke:

<ul style="list-style-type: none"> • Hingamisraskused • Väsimus, unehäired • Peavalud, kaela- ja seljavalud • Kõrvetised • Seedeärritused, kaalumuutused • Tõusnud vererõhk 	<ul style="list-style-type: none"> • Söömisharjumuste muutumine • Sõltuvusainete kasutamine • Hammaste krigistamine • Küünte närimine • Hooletu välimus • Tegevuste edasilükkamine
<ul style="list-style-type: none"> • Halb keskendumisvõime • Mälu halvenemine • Negatiivne (enese)hoiak • Hajameelsus, segadus • Halb otsustusvõime • Muretsemine 	<ul style="list-style-type: none"> • Närvilisus, ärevus • Tujumuutused • Ärrituvus, vihapursked • Kergesti nutma hakkamine • Kannatamatus • Lootusetus/abitus, ebakindlus

6. Ümbersõnastamine

Eneseusku kõigutav sõnastus	Enesetunnet parandav sõnastus
-----------------------------	-------------------------------

- Ta solvas mind.
- Olen murest murtud.
- Põen kroonilist migreeni.
- Tunnen, et ei jaksa enam.
- Närvid on sassis.

7. Minu stressiga toimetuleku nipid

1. Jään iseendaks.
2. Leian igas päevas aega ja võimalusi mõtisklemiseks ja lõõgastumiseks.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.