



Stresi

Stresi është një reagim ndaj kërkesave të jashtme ose të brendshme që tejkalojnë aftësitë përballuese të individit, i karakterizuar nga një gjendje tensioni dhe tendosjeje që mund të ndikojë në trupin, mendjen dhe sjelljen e individit.

Bëni një listë të gjërave që ju shkaktojnë stres.

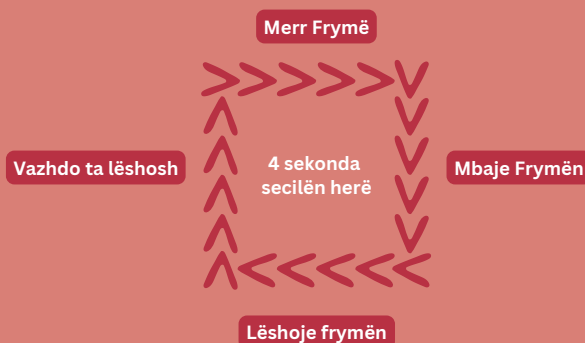
Kjo mund të përfshijë punën, shkollën, problemet shëndetësore, çështjet financiare dhe përgjegjësi të tjera.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Nga lista e mësipërme, rendisni tri burimet më të theksuara të stresit.

1. _____
2. _____
3. _____



Identifikoni reagimet tuaja fizike dhe emocionale ndaj stresit.

Si reagoni zakonisht ndaj stresit? A përjetoni simptoma fizike si dhimbje koke, tension të muskujve ose lodhje? A ndiheni të shqetësuar, nervozë apo të dërrmuar?

Reagimet Emocionale

Reagimet Fizike

Kur përjetoni emocione të pakëndshme, a keni ndonjë zakon apo shprehje që përkeqësojnë tutje gjendjen tuaj emocionale? Nëse po, rendisni ato më poshtë.

Identifikoni mekanizmat tuaj të shëndetshëm të ballafaqimit me stresin.

Bëni një listë të formave të shëndetshme të ballafaqimit që mund t'i përdorni për të menaxhuar stresin. Kjo mund të përfshijë stërvitje, meditim, frymëmarrje të thellë, bisedë me një mik ose angazhim në një hobi.

Rendisni tre persona të cilëve mund t'u drejtoheni për mbështetje.

Emri i tyre

Si ju ndihmojnë këta persona?

1. _____
2. _____
3. _____

1. _____
2. _____
3. _____

Krijoni një plan për menaxhimin e stresit

Bazuar në listën tuaj të mekanizmave të shëndetshëm të menaxhimit të stresit, krijoni një plan për menaxhimin e stresit. Identifikoni veprime specifike që mund të ndërmerrni kur ndiheni të stresuar, të tilla si të ecni, të merrni frymë thellë ose të telefononi një mik.