

STRES IN JAZ**1. Označite, katere od spodnjih trditev veljajo za vas?**

- ☐ 1. V mojem življenju je veliko ljudi, ki zahtevajo moj čas in energijo.
- ☐ 2. Vedno se mi kam mudi, pogosto zamujam.
- ☐ 3. Hitro zaznam glasne zvoke in ti me močno vznemirjajo.
- ☐ 4. Različni dogodki ali zahteve me hitro spravijo iz tira.
- ☐ 5. Pogosto se mi zdi, da nimam nobenega nadzora nad tem, kar se mi v življenju dogaja.
- ☐ 6. Svoja čustva in občutke po navadi držim za sebe; bolj pomembno je, da opravi svoje obveznosti.
- ☐ 7. Ko nekdo drug govori, poskušam pospešiti pogovor in pogosto končujem stavke drugih.
- ☐ 8. Ko vidim, da se stvari delajo počasneje, kot mislim, da bi se lahko, postanem zelo nestrpen/-a.
- ☐ 9. Če moram čakati, postanem zelo razdražen/-a. Sovražim čakalne vrste in počasne voznike.
- ☐ 10. Pogosto delam eno (ali vse) od navedenega: se igram z lasmi, se praskam, dotikam nosu, potresam z nogami, udarjam z nogami ob tla, čečkam po papirju.
- ☐ 11. Rad/-a sem zaposlen/-a. Vedno nekaj delam. Če za zvečer ali konec tedna ničesar ne načrtujem, si odnesem domov delo iz službe.
- ☐ 12. Po naravi sem tekmovalen/-na.
- ☐ 13. Lahko ostanem zbran/-a in tlačim utrujenost še dolgo po tem, ko drugi omagajo.
- ☐ 14. Časovni roki mi zelo ustrezajo. Rad/-a delam z maksimalno hitrostjo in bi naredil/-a vse, da stvari opravi pravočasno.
- ☐ 15. Bolj mi je všeč, da me moji prijatelji in sodelavci občudujejo, kot pa da so mi vdani.
- ☐ 16. Redko imam čas zase.
- ☐ 17. Vem, da bi se moral/-a več gibati in bolj zdravo prehranjevati, vendar za to nimam časa.
- ☐ 18. Ko sem v stresu, imam pogosto glavobole ali krče. Lahko se mi vrti, mi je slabo, dobim izpuščaje ali se počutim, kot da bom omedlel/-a.
- ☐ 19. Težko zaspi. Po napornem dnevu se težko umirim pred spancem.
- ☐ 20. Jem hitro, pogosto hkrati tudi berem. Med tednom jem v pisarni ali pa kar preskočim malico. Včasih imam težave s prebavo.

Če ste označili **manj kot 10** trditev, potem **najverjetneje stres trenutno ne obvladuje vašega življenja**. Kljub temu je pomembno, da gradite svojo odpornost proti stresu in se pripravite za tisti čas, ko boste v stresu.

Če ste označili **med 11 in 15** trditev, se **najverjetneje trenutno v življenju zelo ženete** in bi potrebovali nekatere strategije za obvladovanje stresa, zato da zaščitite svoje zdravje in izboljšate kakovost svojega življenja.

Če ste označili **več kot 15** trditev in še posebno, če ste označili trditve **3, 8, 9, 10, 18, 19 ali 20**, bi **nujno potrebovali strategije za obvladovanje stresnih dogodkov v vašem življenju**. Vaš življenjski slog najverjetneje negativno vpliva na vaše zdravje, zato bi morali narediti nekatere dolgotrajne in zdrave spremembe v svojem življenju. Nekateri ljudje imajo zelo visok prag za bolečino, kar pomeni, da jih skoraj nič ne boli. Podobno je pri nekaterih ljudeh s stresom – kot da ga ne bi čutili. Začutijo morda le, da jim srce bije malo hitreje. Takim ljudem se rado zgodi, da spregledajo simptome stresa in se jih začnejo zavedati šele, ko nastopijo posledice dolgotrajnega bremenilnega stresa.

SEM DOVOLJ ODPOREN PROTI STRESU?

2. Z ocenami od 1 do 10 ocenite, koliko navedene trditve veljajo za vas (1 pomeni, da trditev za vas sploh ne velja, 10 pa, da trditev za vas velja popolnoma).

1. Zelo sem srečen/-a s svojo/-im partnerko/-jem; imava odličen in ljubeč odnos. ☐
2. Nekajkrat na mesec se z drugimi ljudmi udeležujem dejavnosti, v katerih uživam. ☐
3. Rad/-a imam svoje delo, zjutraj se veselim novega delovnega dneva. ☐
4. Nikoli nisem v sporu z nikomer. ☐
5. Vem, da stvari delam najbolje, kot lahko, in v zvezi s tem nimam strahov ali dvomov. ☐
6. Zadovoljen/-a sem s seboj. Vedno sem dobro razpoložen/-a, tudi ko sem sam/-a. ☐
7. Sem optimist/-ka. V vsaki težavi lahko vidim pozitivno stran. ☐
8. Sem potrpežljiva oseba. ☐
9. Vsak dan si vzamem čas za sprostitev. ☐
10. Nimam finančnih skrbi. ☐
11. Znam se razveseliti tudi, ko gredo stvari narobe. ☐
12. Vsak dan v tednu telovadim eno uro. ☐
13. Pazim, kaj jem, in se izogibam soli, sladkorju in škodljivim dietam. ☐
14. Moja telesna teža ni niti previsoka niti prenizka. ☐
15. Vsako noč spim vsaj sedem ur. ☐
16. Rad/-a pomagam drugim. ☐
17. Verjamem, da pri mojih dejavnostih in na sploh v svetu deluje neka višja sila. ☐
18. Nikoli se ne razjezim; če pa se, se znam hitro pomiriti. ☐
19. Nisem zamerljiv/-a; z lahkoto odpustim ljudem, če me prizadenejo. ☐
20. Zdi se mi, da stvari, ki drugim povzročajo stres, name nimajo negativnega učinka. ☐

Seštejte vaše točke. **Če je vsota večja kot 100**, bi še lahko naredili marsikaj, da se zaščitite pred stresom. Preglejte področja, kjer ste dosegli najmanj točk, in razmislite, kaj bi lahko spremenili.

Če je vaš seštevek nižji od 100, bi morali narediti nekaj pomembnih sprememb v svojem življenju, da bi postali bolj odporni na življenjske stresorje. Še posebno pozorni bodite na področja, kjer imate **manj kot 5 točk**.

(vir: Drnovšek, Gorenc, Jeriček: *Ko te stres stres*, IVZ RS, Ljubljana 2006)