

Kontrolowanie symptomów stresu

Kiedy stosować tę formę samokontroli

Najlepiej co tydzień!

- Zrób krótki spis swoich własnych symptomów, które wskazują, że możesz być pod wpływem zbyt silnego stresu (lub zrób fotokopie zamieszczonej poniżej listy, pamiętając, że nie jest ona wyczerpująca).
- Zrób kilka kopii swojej listy, abyś mógł używać ich pod koniec każdego tygodnia albo przynajmniej co miesiąc. Włóż je do segregatora, gdzie przechowujesz materiały związane z rozwojem własnej osoby lub zwalczaniem stresu (bo przecież chyba je założyłeś, prawda?!).
- Przyznaj sobie ocenę w skali od 1 do 10 w zależności od tego, jak sobie radzisz ze stresem.

SYMPTONY, KTÓRE WSKAZUJĄ NA ZBYT DUŻY POZIOM STRESU

Symptomy fizyczne:

niestrawność
uporczywe bóle głowy
zajęte zatoki
problemy jelitowe – biegunka lub obstrukcja
częste oddawanie moczu
bóle pleców, karku szyi
wysypki skórne
zesztywnienie stawów
częste mrowienia
dreszcze

Symptomy emocjonalne

płaczliwość
nadmierna irytacja
napady lęku
zamartwianie się
narastanie braku pewności siebie
narastanie obsesji lub fobii
poczucie roztrzęsienia
nadpobudliwość
brak zainteresowań lub pasji
uczucie przygnębienia

apatia
poczucie bezsilności
depersonalizacja
utrata wiary w ludzi – narastanie cynizmu

Symptomy behawioralne

słaba koncentracja
niezdolność do uważnego słuchania
zbyttnia gadatliwość
trudności w opanowaniu ataków śmiechu, tików nerwowych itp.
coraz rzadsze i coraz cichsze odzywanie się
skłonności do samotnictwa
życie w ciągłym pośpiechu
częstsze niż zazwyczaj podnoszenie głosu
popelnianie nietaktów
nerwowe nawyki, np. obgryzanie paznokci, drapanie się, skubanie
trudności w podejmowaniu decyzji
złe planowanie prowadzące do przeładowania dnia zajęciami
niechęć do publicznego występowania
robienie „z igły wideł”
zaniedbany wygląd
opuszczanie ćwiczeń fizycznych albo zaniedbanie się w uprawianym wcześniej sporcie
nie zajmowanie się żadnym hobby
niebianie udziału w spotkaniach towarzyskich
nadopiekuńczość
nazbyt ostrożne postępowanie – nie podejmowanie nawet mieszczącego się w granicach rozsądku ryzyka
nadmierne wydawanie pieniędzy i zaciąganie długów
bezsenna
koszmarny senne
przypadki częstszego niż zwykle zapominania
zapominanie o umówionych spotkaniach, urodzinach, imieninach
itp.

Fragmenty książki: G. Lindenfield, Poczucie własnej wartości, Łódź, 1995