Tělesné příznaky stresu

Poznání sebe sama v situaci stresu

1) Nakreslete obrys lidské postavy a zakreslete místa, která pociťujete při stresu.

2) Souvislosti mezi psychickými a fyzickými důsledky stresu. Doplňte odpovědi ano-ne.

1. Když máte pocit vnitřního napětí nebo když se rozčílíte, máte pocit, že se nemůžete nadechnout?
2. Zrudnete v obličeji, když se rozčílíte?
3. Potíte se, když se leknete nebo když cítíte úzkost?
4. Máte nějaký tlak v krajině žaludku, když cítíte napětí?
5. Máte bušení srdce, když se rozčílíte nebo když máte úzkost?
6. Máte nucení na zvracení nebo průjem před důležitými událostmi?
7. Máte zrychlený tep, když se rozčílíte?
8. Naskočí vám červené skvrny nebo vyrážka při rozčilení nebo vnitřním napětí?
9. Máte bolesti hlavy, když si děláte kvůli něčemu starost
10. Jdou na vás mdloby, když se něčeho bojíte?
11. Máte nějaké další jiné projevy?