

BEVEZETÉS

Azért vetted kézbe ezt a könyvet, mert úgy érzed, hogy már nem bírod tovább? Kimerült és demotivált vagy? Szorongsz? Kiégtél? Vagy kellemetlen testi tünetek és nyugtalanító gondolatok gyötörnek egyre gyakrabban? Nagy valószínűséggel a rád nehezedő stressz okozza mindezt.

Mindannyian átéljük a stresszt, még a legjobb élet is lehet stresszes. A stressz kifejezést általában negatív élményekkel társítjuk. Stresszforrás sok minden lehet: egy rémes főnök vagy munkatárs, a családban zajló apró-cseprő viták, az egyre gyülemplő, kifizetetlen számlák, a közösségünkre ható politikai változások, a szomszédokkal folytatott állandó veszekedések, a monoton munka és sok más egyéb is. Mindezek az életünk külső stressztényezői, más néven stresszorai. Ám vannak belső stresszoraink is, ilyen a betegség, a szorongató, negatív gondolatok és a bénító érzelmek: a félelem, a szorongás, a harag, az aggodalom, a kétség és a pánik.

Ha szeretnéd megérteni, csökkenteni és jól kezelni a stresszt az életedben, akkor nem kell tovább keresgélned, hiszen ez a

könyv pontosan ebben lesz a segítségedre. Ha nyitott elmével és gondolkodással, figyelmesen lapozod át a következő oldalakat, akkor képes leszel átgondolni a stresszhez való hozzáállásodat, továbbá az azzal való megküzdést. Olvass tovább, mert ebben tudok neked segíteni!

Stresszmentes életet élni lehetetlen, és valójában nem is lenne jó. Hogy miért? Elmagarázom. A szervezetünk stresszreakciója ösztönös, és – talán meglepődsz, hogy ezt mondom – egészen okos biológiai mechanizmus. Része az úgynevezett „üss vagy fuss” mechanizmusainknak, amelyek felmérik a fenyegető helyzeteket, majd megteszik a szükséges ellenlépéseket, hogy megvédjenek bennünket.

Legjobb esetben a stressz arra motivál minket, hogy elvégezzük a feladatainkat, elérjük a céljainkat, tudjuk, mikor kérjünk támogatást, és a segítségünkre van abban, hogy ne-hogy túl nagy terhet vegyünk a vállunkra. Legrosszabb esetben azonban az életünkre ható stresszorok miatt olyannyira szorongani kezdünk, hogy képtelenek vagyunk megküzdenni velük.

A célom az, hogy felismerd a stresszt kiváltó tényezőket, amelyek mindenkinél mások. Segítek abban, hogy tudatosítsd az általad érzékelt testi, pszichikai és viselkedésbeli reakciókat is, amelyeket e kiváltó tényezők okoznak. Ha figyeled az egyedi stresszoraidat, azzal sokat segíthetsz magadon.

Ha elolvasod a könyvet, és az összes gyakorlatot megcsinálod, az alábbiakra leszel képes:

- Azonosítani tudod az életedre ható, egyedi stresszorokat, a külső és a belső tényezőket is beleértve.
- Megtanulod, hogy testileg, pszichikailag és a viselkedésedet tekintve mi módon reagálj a stresszorokra.

- Tudni fogod, hogyan csillapítsd e kiváltó tényezőket, amellyel elkerülsz, hogy a stressztűrő képességed túlterhelődjön.
- Olyan stratégiákat sajátítasz el, amelyeknek segítségével képes leszel megküzdeni a stressz okozta tünetekkel.

A kötetben bemutatott gyakorlati módszerek segítségével egészséges gondolkodásmódot alakíthatsz ki, amelynek mentén magabiztosabban küzdhetsz meg a mindennapi problémákkal.

A stressz nem ellenség

Bizonyára hallottad már azt a kijelentést, hogy „a stressz megölheti az embert”, és talán el is hitted, hogy igaz. Nagyon fontos, hogy nem szabad ellenségként tekintünk a stresszre, hiszen az életünk része és kifejezetten hasznos – és sajnálom, hogy ezt kell mondjam, de együtt kell éljünk vele. A túlzott stressz viszont problémákat okozhat.



Ahogy mindenre igaz, a jóból ez esetben is megárt a sok.

Ha megeszünk egy fánkot, az maga a színtiszta élvezet, ám ha egy halom fánkot tömünk magunkba, abba belebetegedhetünk. Ugyanez a helyzet a stresszel is.

Alapjaiban kell tehát újragondolnunk a stresszhez való hozzáállásunkat, és másfajta szemléletet elsajátítanunk. Barát-

kozzunk meg a gondolattal, hogy a stressz egy természetes biológiai reakció, amelyet ha alaposan megismernünk, megtanulhatunk kezelni. Nem szabad a stresszre belső ellenségként tekintenünk, hanem meg kell barátkoznunk vele, és el kell fogadnunk, hogy létezik! Értsük meg a jó aspektusait, és tanuljuk meg kezelni a rosszakat, hogy többé ne a stressz irányítson bennünket! Vegyük kézbe az irányítást, hogy higgadtak maradjunk és magabiztosak legyünk, mert a megküzdési készségeinket erre alapozhatjuk!



2019-ben a stressz kiváltotta szorongás és depresszió miatt 17,9 millió munkanap telt haszontalanul az Egyesült Királyságban, ami a munkával kapcsolatos megbetegedések 51%-át és a betegség miatt kieső munkanapok 55%-át jelentette.

Mi az a stresszválasz?

Nem érthetjük meg a stresszt, ha nem tudjuk, hogy pontosan micsoda, és hogyan működik. Életünk során mindannyiunkat érnek jó és rossz hatások. A stressz teljesen normális reakció, a stresszválasz pedig a szervezet spontán válasza. Ezzel azonosítja azokat az ingereket, amelyek befolyással vannak az életünkre.

Erős bennünk a túlélési ösztön, a stresszriasztás pedig olyan hatással van ránk, akár egy pofon. Ez egy automatikus belső rendszer, amely könnyen magára irányítja a figyelmünket és

elegendő energiát biztosít számunkra ahhoz, hogy megvédjük magunkat vagy elmeneküljünk. Évmilliókkal ezelőtt ez a kiváltó inger általában egy életveszélyes fenyegetés volt, pontosan ezért hívják a stresszreakciót „üss vagy fuss” reakciónak. Agyunk folyamatosan figyeli a körülöttünk lévő világot, életveszélyes fenyegetések után kutatva, amelyek a stresszválaszt kiváltják. Noha a jelenlegi életmódunk már jóval kifinomultabb ennél, az evolúciónak sok időre van szüksége ahhoz, hogy reagáljon a változásokra, ezért a reakcióinkat kell a megváltozott helyzethez igazítani, és ezzel ellensúlyozni az automatikus stresszválaszt.

A stresszreakciót kiváltó hatások fizikaiak (a bonyolult közlekedési csomóponton való átkeléstől a költözés okozta stressz) és pszichikaiak (például az aggodalom, a szorongás, a kétség, a túlzásba vitt előre gondolkodás) egyaránt lehetnek, amelyek mind megszólaltathatják a bennünk lévő érzékeny, belső vészcsengőt.

A stressz természetes és szükséges

Nemcsak a stresszválaszra van nagy szükségünk, hanem arra is, hogy változtassunk a stressz érzékelésén. Először is tudomásul kell vennünk, hogy a stressznek fontos szerepe van abban, hogy azonosítsa a ránk leselkedő veszélyt, ám fel kell vállalnunk e fenyegetés pozitív kezelésének felelősségét is. Ekkor leszünk képesek úgy irányítani a stresszenergiáinkat, hogy az élet támasztotta kihívások elfogadásában a segítségünkre legyenek. A kihívásokat lehetőségekként kell kezelnünk, amelyek révén tanulhatunk és fejlődhetünk.

A magam részéről hálás vagyok a beépített vészjelzőmért, bár be kell valljam, olykor bosszant, hogy milyen érzékenyen reagál az érzelmeimre. Viszont van egy jó hírem! Egy kis gyakorlással felülírhatjuk az eseményekre adott reflexszerű reakcióinkat, így a racionális agyunk gyorsan módosíthatja az első következtetéseket. Csak ebben az esetben leszünk képesek kétségbe vonni az első reakciót és megfontolt döntést hozni a szükséges lépésekre vonatkozóan. Nagyon sokat segít abban, hogy megértsük elménk működésének furcsaságait, ha tudjuk, hogy a tudatunk irracionális módon szűri az információkat, és nem mindig tesz különbséget valós és elképzelt események között, továbbá a tudatunk automatikusan közvetíti a félelmeit a testünket behálózó idegrendszerünknek.

Mások hogyan kezelik a negatív stresszt?

Az élet sokrétű kihívásaira mindenki másképpen reagál: egyesek nyugodtabban, mások kevésbé. Fontos tudni azonban, hogy egyikünk sem viszonyul hozzájuk mindig ugyanúgy: egyszer könnyebben küzdünk meg ugyanazzal a problémával, máskor viszont nagyobb nehézséget okoz. Ezekre génjeink és élettapasztalataink is hatnak, különösen a szüleink viselkedésmódja, illetve az, hogy a kora gyermekkorban milyen mértékű traumák érték bennünket. E tapasztalatok némi magyarázattal szolgálhatnak az érzékenységünkre, az ellenálló képességünkre és a stressztoleranciánkra.

Nagyon fontos, hogy ne hibáztassuk magunkat, ha úgy érezzük, hogy mások jobban kezelik a stresszt! Az összehasonlítástól ez nem fog megváltozni, viszont rengeteg értékes energiát

pazarolunk el, és csak még rosszabbul érezzük majd magunkat. Ha belátjuk, hogy sebezhetőek vagyunk, és megértjük, hogy mikor kell segítséget kérnünk, az nem a gyengeség, hanem az erő jele.



Fogadjuk el az érzéseinket, és ne hasonlítsuk azokat másokéhoz! Ezzel megelőzhetjük, hogy szégyelljük és hibáztassuk magunkat, és arra ösztönöz bennünket, hogy a problémamegoldó stratégiánkat alkalmazzuk.

A tudatos elme csak a jéghegy csúcsa

A tudatos elménk segít nekünk abban, hogy bármely helyzetben képesek legyünk gondolkodni, érezni és cselekedni. Tisztában kell lennünk viszont azzal, hogy ez csak a jéghegy csúcsa.

Az elménk 90%-át ugyanis a tudattalanunk alkotja. A tudattalanunk raktározza mindazokat a szabályokat, amelyek mentén bizonyos helyzetekben gondolkodunk, érzünk és viselkedünk. Például azt, hogy miként érzünk az emberek iránt, és mi módon látjuk a világot. A tudattalan elménk robotpilóta módban működik, amelyet a tapasztalataink irányítanak. Mindez azért fontos, mert a tudattalanunkban lévő szabályokat nagyon nehéz átírunk. Fontos tehát, hogy legyünk türelmesek magunkhoz addig, amíg megtanuljuk átprogramozni a tudatalattinkat. Ezt a neuroplaszticitásnak nevezett folyamat segítségével érhetjük el, amely azt jelenti, hogy az agy képes a változásra.

Hogyan változtasd meg az agyhullámaidat?

Az idegtudósok kimutatták, hogy új élmények hatására az agy képes megváltozni és alkalmazkodni. A neuroplaszticitás folyamata teszi lehetővé az idegsejtek számára, hogy megváltoztassák a tüzelési mintázatukat. Általa az agyunk újrahuzalozódik, új emléknymok alakulnak ki, amelynek hatására a gondolkodásunk és a viselkedésünk is átformálódik.

Bármilyen akadályokkal és nehézségekkel kerülünk is szembe, még a megváltoztathatatlanak és megoldhatatlannak tűnő helyzetekben is egyre nagyobb rutinnal fogjuk tudni legyőzni azokat. Bizonyos helyzetekben a nehézségek lebénítanak bennünket, mi pedig szép lassan meggyőzzük magunkat arról, hogy ez csak velünk történhet meg. Ezzel azonban tovább súlyosbítjuk a stresszválaszt.

A *New York Post*-ban 2019-ben megjelent cikk¹ szerint az amerikaiak nagyjából 50%-a pozitívan gondolkodik: szerintük félig tele van a pohár, míg a többiek szerint a pohár félig üres, vagy nem tudnak dönteni. Ez arra enged következtetni, hogy a népesség fele a negatív dolgokra összpontosít. A negatív torzítás pedig pont olyan, mintha folyton sötét szemüvegen át szemlélnénk a világot, amitől az a benyomásunk támad, hogy körülöttünk minden szomorú, holott nem ez a valóság.

Fontos tudatosítani magunkban, hogy van választásunk! Dobjuk el a sötét szemüveget, és a maga valójában tekintsünk a világra, ami néha jó, néha rossz, de mindenképpen képes a javulásra.

A mentális egészségről dióhéjban

Honnan tudjuk, hogy éppen szívrohamunk van, allergiás reakciót élünk át vagy eltört valamink? Onnan, hogy nyilvánvaló jelek és sokszor fájdalmas tünetek tudatják velünk. A pszichikai és az emocionális rosszullétet azonban nem lehet ennyire egyértelműen behatárolni.

A rossz mentális egészség a mindennapok nehézségeinek következményeként fokozatosan is felhalmozódhat, de egyetlen traumatikus esemény hatására is kialakulhat. Ha pedig nem foglalkozunk vele, a stressz krónikussá válhat, és az általa okozott probléma is súlyosbodhat. Ezért nagyon fontos, hogy figyeljünk a rossz mentális egészségi állapotra utaló tünetekre, és gyors, szakszerű segítséget kérjünk!

Semmi okunk szégyenkezni amiatt, ha mentális betegség tüneteit tapasztaljuk magunkon. Ha bármilyen, általunk érzékelt tünet miatt aggódunk, vagy más aggódik miattunk a környezetünkben, akkor ne késlekedjünk, mielőbb konzultáljunk orvossal vagy mentálhigiénés szakemberrel!

Fontos: ha önkárosító vagy öngyilkossági gondolataid vannak, azonnal kérj segítséget egy orvostól, vagy hívd a segélyhívószámot!



Ha meg tudjuk ragadni az energiát, és pozitív irányba tudjuk terelni, akkor a hasznunkra válhat.

A stresszválasz átprogramozása: hogyan használd ezt a könyvet?

A kötetben olyan módszereket gyűjtöttem egybe, amellyel sikeresen kezelheted a stresszt. A következő oldalakon az alábbi kérdésekre keressük a választ:

- *Számodra mi okoz stresszt?*

Sokan aggódnak amiatt, nehogy elkéssenek, míg másokat egyáltalán nem érdekel. Gyűjtsd össze azokat a tényezőket, amelyek fizikai és mentális stresszt okoznak neked!

- *Mit érzel pontosan, amikor stresszes állapotban vagy?*

Tapasztalsz például fejfájást vagy gyomorfájást, esetleg más testi tüneteket? A szorongás a stresszválasz része, vagy más viselkedési módokat mutat, amelyekről nem tudsz tőlük elszakadni?

- *Hogyan tudod módosítani a stresszkiváltó ingerekre adott reakciókat?*

Gyűjtsd össze a stresszkiváltó ingereket!

- *Hogyan birkózol meg a stressz okozta tünetekkel?*

Hidd el, hogy a javadra tudod fordítani a stresszes állapotot!

Az energia mindössze erő, amely önmagában se nem jó, se nem rossz. Meg kell tanulnunk hát, hogy mi módon fordíthatjuk a stresszenergiánkat a javunkra! Ha elsajátítjuk a módszert, a segítségével képesek leszünk letenni a vizsgáinkat, fontos prezentációt előadni a munkahelyünkön, jól szerepelni az állásinterjúkon, vagy nagy tetszést keltő esküvői beszédet mondani.



Ha a kezünkbe vesszük az irányítást, a negatív energiát pozitívvá változtathatjuk.

Írj naplót!

A könyvből olyan technikákat sajátíthatsz el, amelyek alkalmazásával megnyugszol. E technikák révén fel tudod majd mérni, mennyire súlyos fenyegetés ért, és tudni fogod, mikor kell segítséget kérned.

Kezdj el naplót írni! Jegyezz fel mindent, ami az eszedbe jut! A legtöbben általában a jegyzetfüzetet részesítik előnyben, de természetesen készíthetsz feljegyzéseket vagy hangfelvételt a telefonodon, felveheted őket diktafonra vagy rögzítheted a számítógépeden is. Az aktuális bejegyzések elé mindig írd fel a dátumot, hogy később nyomon tudd követni a fejlődésed! Fontos megjegyezni, hogy ezek nem csak írott feljegyzések lehetnek. Rajzolhatsz és firkálhatsz is, ha ez segít neked abban, hogy visszaadd a veled történelem hangulatát. Fontos, hogy mindig azonnal írd vagy rajzold le, ami az eszébe jut, és fontosnak érzed!

A könyvben több gyakorlatot találsz, amelyek a segítségedre lesznek abban, hogy felmérj és gyarapítsd a tudásodat a stresszről, és arról, hogy mi módon tudod azt megfékezni. Vedd hát a kezébe a jegyzetfüzetet és a tolladat, és gyűjts információkat a rád jellemző stresszválaszról!

Ellenőrizd a stressz-szinted!

Ahhoz, hogy a fejlődésedet nyomon tudjuk követni, meg kell határoznunk a kiindulási állapotodat. Ezért mielőtt bevezetnélek a stressz rejtelmibe és az ellenőrzésének módszereibe, először a kiindulási stressz-szintedet fogjuk felmérni a stressz-energia-felmérés (SEA) nevű kérdőív segítségével.

Ha minden fejezet végén frissíted a stresszenergia-felméréseid, nyomon fogod tudni követni, ahogy a stressz-szinted fokozatosan csökken. A javulás érezhető is lesz, és bár a stressz nem fog eltűnni az életedből, de felülkerekedsz rajta, és kiegyensúlyozottabb leszel.

FELADAT: Kezdj hozzá!

Ha megváltoztatod a stresszel kapcsolatos gondolkodásodat, egészségesebb leszel. Az alábbiakban átformáljuk a „minden stressz ölhet” félelmen alapuló elképzeléseket:

- Nyisd ki a jegyzetfüzetedet, és írd fel: „A stressz az élet természetes része.” Mit gondolsz: igaz vagy hamis ez az állítás?
- Olvasd el újra a bevezetést, és ismételd át a stresszválasz mechanizmusának funkcióját, és azt, hogy miért is fontos ez! Gondold végig a közelmúltban veled történeteket!

Írj le három-négy helyzetet, amikor valós fenyegetés indította el benned a stresszválaszt! Írj ugyanennyi példát arra vonatkozóan, amikor érezted, hogy beindul nálad a stresszreakció, de te felülkerekedtél rajta, és folytattad az aktuális feladatot – ez volt a pozitív reakció. Leírhatod ide azokat is, amelyek aggodalommal töltöttek el, amikor újra és újra feleleveníted ezeket – ezt hívják ruminációnak.

- Használd a képzeleted! Mindegyik mellé jegyezd fel, hogy volt-e értelme a stresszválasznak, vagyis azt, hogy mi lett a következménye. Létezik számodra olyan hasznos, alternatív szemléletmód, amely révén a stresszből erőt meríthetsz?
- Mindig maradj nyitott a változásra, hiszen már nem az őskorban élünk! Tudatosítsd magadban, hogy mi, emberek rendkívül jól tudunk alkalmazkodni! Mielőtt feltaláltuk volna a villanykörtét, gyertyával világítottunk, mielőtt autóink lettek volna, a lovas kocsí volt a leghatékonyabb közlekedési eszközünk. Számos példát tudunk felsorolni arra vonatkozóan, amely mind megerősít bennünket abban, hogy a változás igenis jó dolog.

Tartsuk észben, hogy mindig nyitottnak kell lennünk az újra! Talán időbe telik és gyakorolni kell, mire sikerül bármiféle változást elérnünk, de higgyük el, megéri! Véssük az eszünkbe, hogy ha egy ajtó bezárul, akkor egy másik kinyílik! Ha ezt tudatosítjuk magunkban, akkor kézbe tudjuk venni a jövőnket.

Stresszenergia-felmérés

Készítsd el az első SEA-t (stresszenergia-felmérést), hogy megtudd, milyen mértékben vagy stresszes!

Nem létezik megkérdőjelezhetetlen, tudományos kérdőív a negatív stressz általános tüneteinek felmérésére, ugyanakkor Thomas Holmes és Richard Rahe kutatók 1967-ben készítettek egy stresszskálát (lásd 94. oldal). Rendelkezésre áll továbbá egy beteg-egészségügyi kérdőívnek (PHQ9 és GAD7) nevezett diagnosztikai eszköz is, amelyet a Pfizer és a vele együttműködő kutatók fejlesztettek ki a szorongás és a depresszió felmérésére.²

Az alábbiakban tíz tünetet sorolok fel, amelyet a fent említett diagnosztikai eszköz alapul vesz. Ezek segítenek neked abban, hogy az egytől tízig terjedő skálán értékeld a stresszszintedet, amelyhez még egy általános, kiindulási állapotot jelző érték is tartozik.

A felméréseket akár hetente is elkészítheted, vagy akkor, amikor egy-egy fejezet végére érsz, de havi rendszerességgel is megcsinálhatod. Ahogy újra és újra végigcsinálod a felmérést, fokozatosan elsajátítod a megküzdési mechanizmusokat. Minél többet fogsz tudni a stresszről, annál nagyobb mértékben csökken a stresszszinted. Mire a könyv végére érsz, a kezdő és a végső eredmény közötti különbség megmutatja, hogy mennyit haladtál előre a nyugodtabb, magabiztosabb és teljesebb élet felé vezető úton.

Mit értünk „stressz-szint” alatt?

Nem egyszerű feladat meghatározni, hogy az egytől tízig terjedő stresszskálán pontosan hol helyezkedsz el, de fontos, hogy megtudd, honnan indultál! Ez a te referenciaértéked, amelyhez viszonyítani tudsz. Idővel ezek az értékek egyértelmű bizonyítékot fognak szolgáltatni arról, hogy jobban vagy rosszabbul érzed-e magadat, és arról is, hogy mennyire. Ezt észben tartva, jó ötlet, ha írsz magadnak néhány rövid jegyzetet arról, hogyan érezted magadat akkor, amikor elvégezted a felmérést.

FELADAT:

A kiindulási stresszenergia felmérése

Az alábbiakban te is meghatározhatod az aktuális stressz-szintedet, amely a későbbiekben a referenciaértéked lesz.

Koncentrálj az általános stressz-szintedre, vagy gondoldj arra a legfeljebb három problémás eseményre, amelyek a leginkább aggasztanak, és jegyezd fel őket külön-külön! Ezek közé tartozik például a költözés, a párkapcsolati problémák, a vizsgák, a pénzügyi nehézségek vagy a gyerekek tanulmányaival kapcsolatos bonyodalmak. Fontos, hogy legfeljebb hármat íj fel, hogy ne veszítsd el a fókuszot!

Mindegyik esemény mellé jegyezd fel, hogy az egytől tízig terjedő skálán milyen mértékű stresszt okoz számodra. Az 1 azt jelenti, hogy egyáltalán nem stresszelsz, az

5 azt, hogy a stressz negatív hatást gyakorol az életedre, a 10 pedig azt, hogy úgy érzed, a stressz teljes mértékben átvette feletted az irányítást.

1. probléma:

Jelenlegi érték: Dátum:

2. probléma:

Jelenlegi érték: Dátum:

3. probléma:

Jelenlegi érték: Dátum:

FELADAT:

Életmódra vonatkozó önértékelés

Válaszolj igennel vagy nemmel a következő tíz kérdésre!
Az igen válasz 1 pontot ér, a nem 0 pontot.

1. Romlott a koncentrációs készséged, illetve rosszabbul vagy képes megítélni a különféle helyzeteket?

igen/nem

2. Aggódsz amiatt, hogy képes vagy-e megfelelően elvégezni a feladataidat?

igen/nem

3. Úgy érzed, hogy elborítanak és összezavarnak az előtted tornyosuló feladatok?

igen/nem

4. Nehezen alszol el, vagy éjszaka gyakran felriadsz?

igen/nem

5. Változott az étvágyad az utóbbi időben (túl sokat vagy túl keveset eszel)?

igen/nem

6. Kimerültnek érzed magadat? igen/nem
7. Gyakran fáj a fejed, esetleg más? Vannak gyomorpanaszaid? igen/nem
8. Könnyen felkapod a vizet? Szoktál indokolatlanul morgorva lenni másokkal? igen/nem
9. Többet dohányzol, fogyasztasz alkoholt, iszol kávét vagy használsz kábítószer? igen/nem
10. Képtelen vagy kikapcsolódni és szórakozni, mert közben a munkával és a családdal kapcsolatos problémákra gondolsz? igen/nem

Az igen válaszok száma:

Dátum:

Írd fel a kapott pontértéket, és egy-két mondatban fogalmazd meg, hogy éppen mi aggaszt, és miért szorongsz ettől! Ez segít majd neked abban, hogy nyomon kövesd a fejlődésedet egy nyugodtabb, magabiztosabb és boldogabb élet felé.



Ha önkárosító vagy öngyilkossági gondolataid vannak, azonnal kérj szakszerű segítséget!

A 234–235. oldalon

találsz információt arról, hogy problémáddal hova fordulhatsz.

Kövesd nyomon a fejlődést!

Ha megcsináltad a feladatokat, készíts egy grafikont, és jegyezd fel a kiindulási értékeket!

A grafikonon ábrázolhatod:

- a kiindulási stressz-szinted értékét, továbbá a három különböző probléma okozta stressz szintjét is, vagy számolhatsz belőlük átlagot úgy, hogy összeadod a három számot, majd a kapott összeget elosztod hárommal; bármelyiket választhatod, amelyikhez kedved van;
- az életmódodra vonatkozó önértékelési pontértéket, amely az igen/nem teszt igen válaszainak száma.

A grafikon vízszintes tengelyén az idő múlása fog szerepelni, ahogy telnek a hetek, a függőleges tengelyen pedig a stressz pontértéke, amelynek felső értéke 10. Szemléltetésként alább beraktunk egy grafikont.

Amikor újra elvégzed az értékelést, minden alkalommal add hozzá az új pontértékeket a grafikonhoz. Ahogy telnek a hetek, látni fogod a fejlődést!

