Izroček/Učni list: Poglejte si to! (Handout: Take a look at this!)

Koda vaje: SLINTEGRA042

Poglejte si znanilce/znaki stresa, ki so našteti na tem listu. Označite znake, ki veljajo za vas. Ko končate z označevanjem, se pogovorite z ostalimi udeleženci. So kakšne podobnosti? Pod kakšnim stresom ste trenutno? Pogovorite se kako lahko odpravite stres, ki vam lahko povzroči telesne, čustvene in vedenjske težave.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Telesne/fizične** | **Čustvene** | **Vedenjski** |
| Glavoboli | Nihanje razpoloženja | kajenje |
| Trebušne bolečine | Pomanjkanje koncentracije | Grizenje nohtov |
| vrtoglavica | Nočne more | »tapkanje« (tapping) |
| Bolečine v hrbtu | Napadi panike | Puljenje las |
| Napetost vratu | anksioznost | Škripanje z zobmi |
| Rane v ustih | jeza | Pitje alkohola |
| Boleča čeljust | razdražljivost | Uporaba zdravil/tablet |
| Izguba teže | jok | Kompulzivno hujšanje |
| Pridobite na teži | Samomorilne misli | Žvečenje las |
| utrujenost | zmedenost | **pacing** |
| slabost | Občutki nemoči | zamujanje |
| Prebavne motnje | nemir | Prelaganje nalog |
| Preveč spanja | Begajoče misli | Neskrbnost/nezanimanje za lasten videz/izgled |
| prenajedanje | agresivnost |  |
| Izguba apetita | impulzivnost |  |
| Problemi s kožo |  |  |