

Když se dostanu do stresu....

Přepadá mě úzkost
Rozčiluji se, své pocity musím ze sebe vykřičet
O svém stresu mluvím s blízkou osobou
Problém přímo řeším
Vyhledám pomoc odborníka
Jsem připraven/a na nejhorší
Dělám, jako by se nic nestalo
Uklidním se nějakou sportovní aktivitou
Přemýšlím o možnostech řešení
Nedělám si hlavu, nějak to dopadne
Hledám spirituální oporu (např. obrátím se na Boha)
Podceňuji se nebo se kritizuji
Snažím se na to vůbec nemyslet
Stáhnou se, dokud se situace nevyřeší
Více jím, piju nebo kouřím
Pláču, ovládne mě zoufalství nebo apatie
Řeším to s lidmi v podobné situaci
Dělám něco, co mě těší
Snažím se situaci porozumět a na základě toho něco udělat
Užívám uklidňující prostředky
Propadnu panice
Snažím se najít nadhled a situaci se zasmát
Setkám se s přáteli, snažím se přijít na jiné myšlenky