

Když se dostanu do stresu.... – KLÍČ

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

B = bez strategie

P = strategie zaměřená na řešení problému

E = strategie zaměřená na zvládnutí emocí

O = strategie zaměřená na hledání opory