

Kymmenen kysymystä stressistä



Kysymysten tarkoituksena on auttaa tunnistamaan itselle tyypillisiä stressin oireita sekä tilanteita, jotka aiheuttavat stressiä. Kysymykset voivat auttaa tunnistamaan stressiä arjessa ja löytämään keinoja stressin hallintaan ja lievittämiseen. Voit pohtia stressaavia tilanteita yleensä tai tätä hetkeä, jos koet olevasi stressaantunut. Vastausten perusteella saat selville, mihin asioihin olisi hyvä kiinnittää erityistä huomiota.

1. Millaisia asioita voit havaita kehossa tai mielessä, kun olet stressaantunut?

6. Koetko usein, ettei sinulla ole aikaa kaikille haluamillesi asioita? Mistä asioista joudut joustamaan?

2. Millaiset asiat tai tilanteet stressaavat sinua erityisesti?

7. Millaiset asiat tuovat sinulle hyvän mielen tai rentouttavat?

3. Millaisia vaatimuksia sinulle asetetaan? Ovatko ne kohtuullisia?

8. Onko sinun helppo rentoutua, vai mietitkö että sinun täytyisi tehdä jotain muuta?

4. Millaisia vaatimuksia asetat itsellesi? Ovatko ne kohtuullisia?

9. Onko sinulla asioita, joita voisit karsia tai siirtää myöhemmäksi?

5. Miten uskot suoriutuvasi haasteellisista tilanteista?

10. Tunnistatko jaksamisesi rajat ja osaat sanoa tarvittaessa ei?