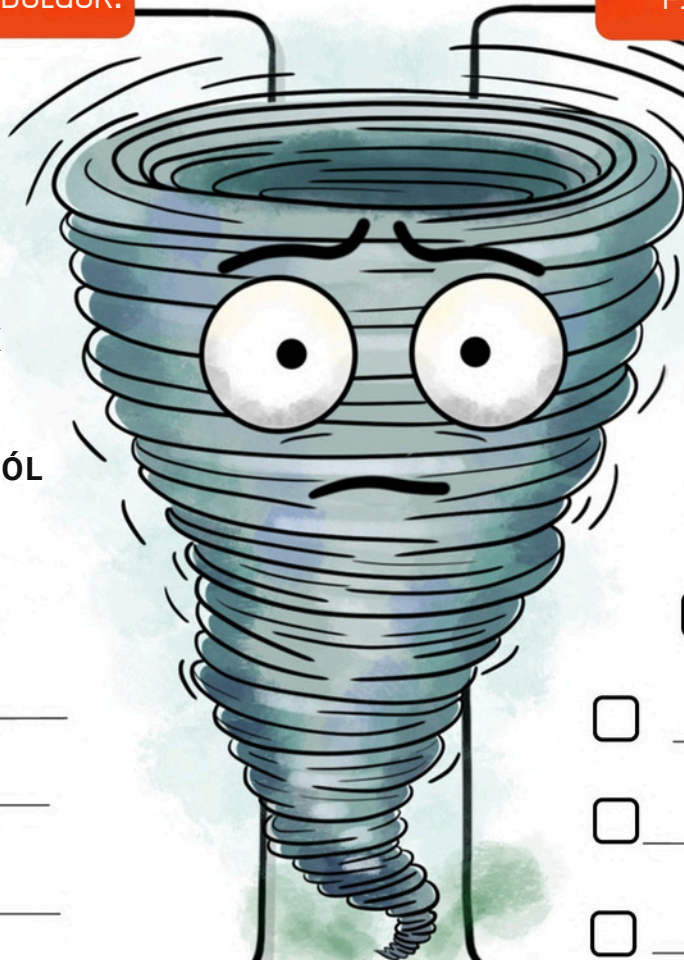


HOGYAN MŰKÖDIK A STRESSZEM

HOGYAN MŰKÖDIK A STRESSZED? JELÖLD BE AZ ALÁBBI NÉGYZETEKET.

STRESSZT OKOZÓ DOLGOK:

- ☐ TÚL SOK HÁZI FELADAT
- ☐ KIHAGYVA ÉRZENI MAGAD
- ☐ KONFLIKTUSOK BARÁTOKKAL
- ☐ FÉLNI A HIBÁKTÓL
- ☐ TESZTEK VAGY PROJEKTEK
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



FIGYELMEZTETŐ JELEK:

- ☐ SZŰK HAS
- ☐ FEJFÁJÁS
- ☐ ÖSSZESZORÍTOTT ÁLLKAPOCS/FOGAK
- ☐ RÖVID LÉLEGZETVÉTELEK
- ☐ SÍRHAHNÉK
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI SEGÍT EBBEN A PILLANATBAN:

MÉLY LÉLEGZETVÉTELEK ☐

A STRESSZ JELEINEK FELISMERÉSE ☐

KIMENNII A SZABADBA ☐

MOZGÁS ☐

BESZÉLNI AZ ÉRZÉSEIDRŐL ☐

SZÜNETET TARTANI ☐

_____ ☐

_____ ☐

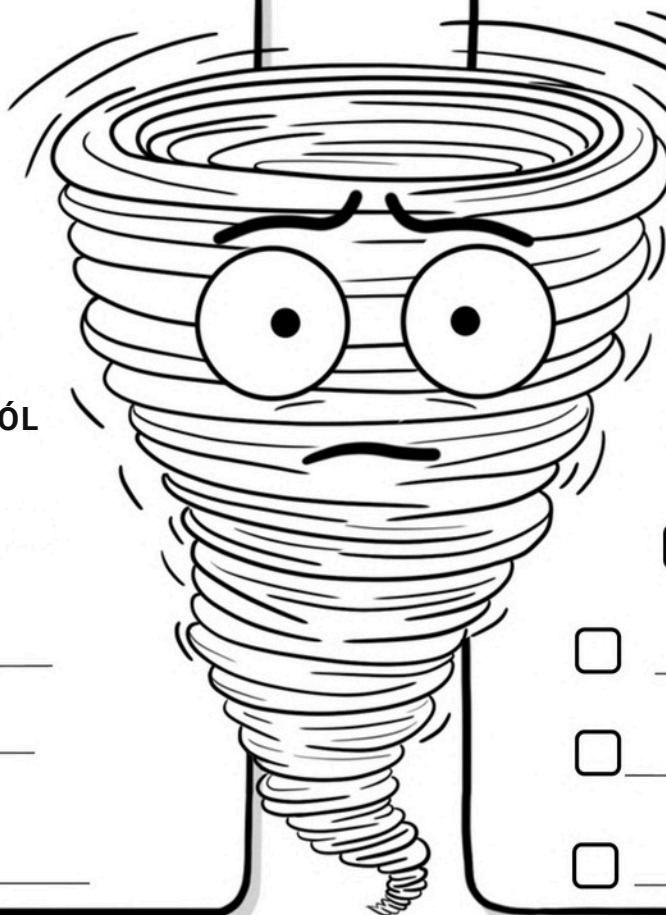
_____ ☐

HOGYAN MŰKÖDIK A STRESSZEM

HOGYAN MŰKÖDIK A STRESSZED? JELÖLD BE AZ ALÁBBI NÉGYZETEKET.

STRESSZT OKOZÓ DOLGOK:

- ☐ TÚL SOK HÁZI FELADAT
- ☐ KIHAGYVA ÉRZENI MAGAD
- ☐ KONFLIKTUSOK BARÁTOKKAL
- ☐ FÉLNI A HIBÁKTÓL
- ☐ TESZTEK VAGY PROJEKTEK
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



FIGYELMEZTETŐ JELEK:

- ☐ SZÚK HAS
- ☐ FEJFÁJÁS
- ☐ ÖSSZESZORÍTOTT ÁLLKAPOCS/FOGAK
- ☐ RÖVID LÉLEGZETVÉTELEK
- ☐ SÍRHAHNÉK
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI SEGÍT EBBEN A PILLANATBAN:

MÉLY LÉLEGZETVÉTELEK ☐

MOZGÁS ☐

A STRESSZ JELEINEK FELISMERÉSE ☐

BESZÉLNI AZ ÉRZÉSEIDRŐL ☐

KIMENNII A SZABADBA ☐

SZÜNETET TARTANI ☐

_____ ☐

_____ ☐

_____ ☐

TÁPLÁLÓ DOLGOK, AMIK
TÁPLÁLJÁK

A STRESSZTORNÁDÓM

Nem alszok eleget

Rohanó érzet

Úgy érzem, túl sok
tennivalóm van

Nincs elég
szabadidőm

Felkészületlenség
érzése

“Késésben vagyok”

Félelem a hibák elkövetésétől



TÁPLÁLÓ DOLGOK, AMIK
TÁPLÁLJÁK

A STRESSZTORNÁDÓM

Nem alszok eleget

Rohanó érzet

Úgy érzem, túl sok
tennivalóm van

Nincs elég
szabadidőm

Felkészületlenség
érzése

“Késésben vagyok”

Félelem a hibák elkövetésétől



A STRESSZEM SZAKASZAI

1. STRESSZINDÍTÓ



Valami történik, ami
aggodalommal vagy
idegességgel tölt el.

2. FELÉPÍTÉS



Elkezdesz jobban
stresszelni

3. TÚLTERHELÉS



Már annyira
stresszelsz, hogy úgy
érezed nem tudod
kezelni

4. KRÍZIS



Nagyon túlterheltnek
érezed magad, és
nem tudsz tisztán
gondolkodni.

5. ELMÚLÁS



A stresszes
érzések kezdenek
elmúlni.

6. MEGKÖNNYEBBÜLÉS



Nyugodtnak érezed magad
és visszatérsz a normális
kerékvágásba

A STRESSZEM SZAKASZAI

1. STRESSZINDÍTÓ



Valami történik, ami aggodalommal vagy idegességgel tölt el.

2. FELÉPÍTÉS



Elkezdesz jobban stresszelni

3. TÚLTERHELÉS



Már annyira stresszelsz, hogy úgy érzed nem tudod kezelni

4. KRÍZIS



Nagyon túlterheltnek érzed magad, és nem tudsz tisztán gondolkodni.

5. ELMÚLÁS



A stresszes érzések kezdenek elmúlni.

6. MEGKÖNNYEBBÜLÉS



Nyugodtnak érzed magad és visszatérsz a normális kerékvágásba