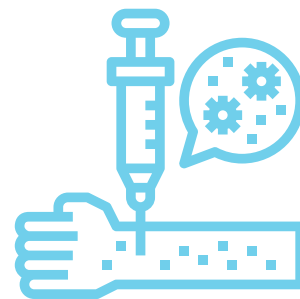


Uzależnienie od stresu



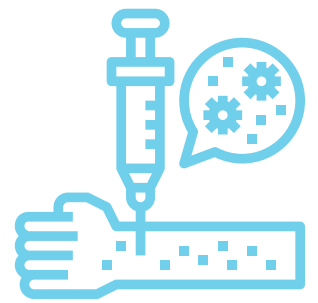
Sprawdź czy problem uzależnienia od stresu może Cię dotyczyć.

Im więcej poniższych twierdzeń pasuje do Ciebie, tym większe prawdopodobieństwo, że uzależnienie od stresu (adrenaliny, endorfin) jest Twoim problemem.

- Stres działa na mnie szczególnie mobilizująco.
- Lubię działać pod presją (np. czasu), jestem wówczas najbardziej efektywny.
- Zdarza mi się, że sam wywieram na siebie presję (np. gdy nie ma presji zewnętrznej).
- Odczuwam dumę z siebie, że zrealizowałem wszystkie zadania w danym dniu (wykreśliłem wszystkie punkty z długiej listy "to do").
- Często wykonuję kilka rzeczy na raz, jestem wówczas pobudzony i podekscytowany.
- Nie potrafię się skupić na teraźniejszości, ciężko mi jest zachować uważność.
- Gdy nie mam nic do robienia odczuwam dyskomfort, niepokój, a nawet rozdrażnienie.
- Odczuwam lęk przed nudą.
- Wciąż poszukuję aktywności i nowych bodźców, czuję potrzebę ciągłego działania, angażuję się w dodatkowe aktywności.
- Biorę na siebie dodatkowe obowiązki, nawet jeśli jestem już przeciążony.
- Mając wiele obowiązków czuję się ważny i potrzebny.
- Stale się gdzieś śpieszę, by zrealizować wszystkie zadania.
- Narzucam sobie (i innym) wysokie tempo działania (i irytują mnie osoby działające wolniej albo gdy musisz na coś czekać np. w kolejce do kasy).
- Wszystko robię szybko – szybko chodzę, jem, mówię itp.



Uzależnienie od stresu



- Denerwuje mnie marnowanie czasu na sen, uważam, że jeśli będę mniej spać to będę bardziej efektywny i więcej skorzystam z życia.
- Z determinacją i niecierpliwie dążę do osiągnięcia celu, w czasie jaki sobie założyłem.
- Rywalizacja motywuje mnie bardziej niż współpraca.
- Mimo zmęczenia jestem pobudzony.
- Często jestem tak pobudzony, że nie mogę zasnąć.
- W czasie wolnym/ w weekendy/ na urlopie ciężko jest mi się wyciszyć i zrelaksować.
- Zdarza mi się celowo prowokować sytuacje, które dostarczą mi adrenaliny np. kłótnie.
- Odczuwam skutki zdrowotne związane z prowadzonym trybem życia np. nadciśnienie, przyspieszony puls, zaburzenia układu pokarmowego (np. biegunki, zaparcia).
- Często odczuwam negatywne emocje (np. złość, gniew, smutek, poczucie winy, lęk itp.).
- Inni postrzegają mnie jako osobę ambitną, wymagającą, ale też apodyktyczną i mało ugodową.

www.sztukarelaksu.pl

Niniejsze opracowanie stanowi własność intelektualną w rozumieniu przepisów prawa i stanowi własność Sztuki Relaksu.

