

Test stresul pozitiv

Stresul pozitiv (eustres) acționează ca factor energizant, ajutând o persoană să fie alertă și promptă și să abordeze problemele ca pe niște provocări, într-un mod mult mai eficient. În schimb, stresul negativ (distres) suprasolicitează psihicul și organismul unei persoane, iar aceasta devine nervoasă, impulsivă, cu tensiunea arterială crescută și musculatură încordată. Această formă de stres are efecte negative asupra sănătății, a performanțelor școlare și profesionale și a productivității.

Un test simplu îți poate spune care este nivelul tău de stres.

1. Cât de mult dormi în fiecare noapte?

- a. Peste 8 ore
- b. În jur de 7 ore
- c. Mai puțin de 6 ore

2. Ai o dietă sănătoasă și echilibrată?

- a. Da, încerc să includ în meniul zilnic tipuri de mâncare variate, mai ales fructe și legume
- b. Nu chiar, consum multe alimente bogate în grăsimi, puține fructe și cereale
- c. Deloc, trăiesc cu mâncare de tip fast-food, iar cartofii prăjiți sunt singurele legume din regimul meu

3. Cât de multă cafeină consumi zilnic?

- a. Aproape deloc: nu beau cafea și nici cola, iar ciocolată mănânc rar
- b. O cantitate moderată: beau 2-3 cești de cafea, ceai sau cola și îmi place să mănânc și un pic de ciocolată.
- c. Multă: nu pot performa la școală dacă nu beau multa cola sucuri a și am mereu ceva dulce la mine.

4. Faci mișcare în mod regulat?

- a. Da, merg aproape zilnic la sala de fitness sau în parc ca să alerg
- b. Din când în când fac câte 30 de minute de exerciții acasă
- c. Nu, sunt o persoană sedentară

5. Ai o persoană cu care vorbești despre lucrurile care te supără?

- a. Da, am un grup de prieteni care mă ajută să trec peste problemele emoționale
- b. Am una sau două persoane în viața mea care mă ascultă cu adevărat atunci când am nevoie să vorbesc, dar apelez rar la ele
- c. Sincer, nu am cu cine să vorbesc despre problemele mele

6. Cât de des ai conflicte cu rudele, prietenii sau colegii de la școală?

- a. Rar, sunt o persoană răbdătoare și încerc să ascult opiniilor celor din jurul meu
- b. Uneori am neînțelegeri cu persoanele din viața mea, dar de obicei reușim să le rezolvăm
- c. Am des conflicte cu prietenii sau colegii deoarece sunt o persoană încăpățânată

7. Cât de bine reușești să îți gestionezi timpul?

- a. Destul de bine, reușesc să îmi termin toate treburile la timp și îmi fac mereu timp pentru relaxare alături de cei dragi
- b. Așa și așa, am tendința să mă implic în multe proiecte și de aceea din când în când trebuie să lucrez peste program
- c. Foarte prost, întotdeauna alerg între serviciu și casă și nu îmi amintesc când am ieșit ultima dată în oraș cu prietenii

8. Cât de curată și ordonată este camera ta?

- a. Fac curățenie regulat așa că am o camera curată unde mă pot relaxa
- b. Obişnuiesc să fac curățenie mai rar, de obicei, când vine cineva în vizită, așa că am o camera un pic dezordonată
- c. Nu îmi place și nici nu am timp să fac curățenie așa că petrec cât mai puțin timp acasă.

9. Cât de mulțumit/ă ești de rezultatele tale școlare?

- a. rezultatele mele care îmi oferă multe satisfacții
- b. Îmi place ceea să învăț, dar uneori rutina zilnică mă nemulțumește;
- c. școala este stresantă, dar trebuie să-mi termin studiile.

10. Când te simți stresat/a iei medicamente?

- a. niciodată, prefer să mă uit la un film sau să ies cu prietenii
- b. uneori
- c. frecvent, altfel nu pot dormi în perioadele stresante

Află rezultatele!

Majoritatea A

Ai controlul asupra stresului! În cazul tău, stresul te ajută să lucrezi mai repede și mai bine pentru a finaliza proiecte cu termene limită, pentru a câștiga competiții sau pentru a găsi soluții creative la probleme. Continuă să ai un stil de viață sănătos, să gândești pozitiv, să mănânci diversificat și să faci mișcare, însă nu subestima puterea stresului. Evenimentele neplăcute sunt de

obicei imprevizibile, așa că nu strică să fii întodeauna pregătit/ă pentru a-ți controla emoțiile.

Majoritatea B

Începi să resimți efectele negative ale stresului! Deși nu ai încă probleme de sănătate din cauza stresului, este important să înveți să îți gestionezi mai bine timpul pentru a rezolva toate sarcinile zilnice, fără să renunți la orele de somn. Capacitatea de filtrare a problemelor este o abilitate care te poate scoate din situații foarte stresante. Concentrează-te asupra problemelor cu adevărat importante și amână-le pe celelalte. O altă metodă de a preveni stresul este să încerci să delegi o parte din probleme către persoane de încredere și care îți pot fi de ajutor. În felul acesta, vei avea mai mult timp pentru diverse activități recreative care pot să te scoată din rutina zilnică.

Majoritatea C

Riscul surmenajului este foarte ridicat în viața ta! Cu siguranță, îți impui standarde prea ridicate și pui inutil presiune pe tine. Din această cauză, nu reușești să te odihnești și să te înțelegi cu cei din jurul tău. Încearcă să reduci anxietatea din viața ta înainte să te îmbolnăvești, dacă nu cumva sănătatea ta este deja precară. O metodă eficientă de combatere a stresului o constituie relaxarea și detașarea de probleme. Ajută, de asemenea, practicarea unui sport și o dietă echilibrată. Important este să îți propui obiective rezonabile, compatibile cu personalitatea și capacitățile tale. Concret, învață să stabilești anumite limite și să spui NU atunci când simți că situația te depășește!