

TESTI 4 Reagointimallit

1. Laitan omat tarpeeni syrjään ja teen entistä kovemmin töitä.
2. Haen ystäviltäni apua ja tukea, juttelen heidän kanssaan.
3. Syön enemmän kuin minulle on hyväksi.
4. Harrastan enemmän fyysistä liikuntaa.
5. Puran ärtymykseni toisiin.
6. Järjestän aikaa rentoutumiseen ja lepoon.
7. Menen tupakalle tai juon kahvia/jotain kofeiinipitoista.
8. Työstän stressini alkuperäistä syytä ja pyrin tekemään asialle jotain.
9. Vetäydyn tunnetasolla ja hoidan päiväni mekaanisesti.
10. Haen toimivampaa näkökulmaa ja yritän nähdä asiat uudessa valossa.
11. Nukun enemmän kuin mitä minun edes tarvitsisi.
12. Käytän vapaa-aikaani itsestäni huolehtimiseen.
13. Lähdän shoppailemaan ja ostan itselleni jotain, jotta oloni parantuisi.
14. Otan ystäväni kanssa huumorin käyttöön.
15. Juon enemmän alkoholia kuin yleensä.
16. Harrastan tai teen jotain kivaa, mikä auttaa nauttimaan elämästä.
17. Otan lääkkeitä rentoutuakseni tai nukkuakseni paremmin.
18. Syön terveellisesti ja säännöllisesti.
19. Yritän olla välittämättä koko ongelmasta ja toivon, että se katoaa.
20. Hiljennyn tai hoidan muuten henkistä hyvinvointiani.
21. Murehdin ongelmaa, mutta en uskalla tehdä sille mitään.
22. Yritän tehdä minkä voin tilanteessa ja hyväksyn asiat, joita en voi muuttaa.

Harjoitus:

Miten toimit, kun olet stressaantunut?

Ympyröi kaikki ne kohdat/numerot eli reagointitavat, jotka tunnistat itsessäsi EDES JOSKUS silloin, kun olet stressaantunut.

Kun olet merkinnyt kaikki sinuun pätevät kohdat, laske kuinka monta parillista kohtaa ympyröit ja kuinka monta paritonta.

YLEENSÄ parilliset kohdat tuovat helpotusta stressiin. Huomaa, että voit muuttaa tapojasi tiedostamalla ne ensin.