

## Domača naloga 1.1: Vprašalnik o spoprijemanju s stresom

### **Vprašalnik o spoprijemanju s stresom**

Označite odgovore v ustreznem stolpcu.

<b>Reševanje težav</b>	<b>Pogosto</b>	<b>Včasih</b>	<b>Redko</b>
Pretehtam razloge za in proti.			
Jasno si opredelim cilje in prioritete.			
Vprašam za nasvet.			
Povem svoje mnenje.			
Poiščem dodatne informacije.			
Kako drugače ...			
Seštevek =			

<b>Skrb za dobro počutje</b>	<b>Pogosto</b>	<b>Včasih</b>	<b>Redko</b>
Privoščim si kaj dobrega.			
Sprostim se z osvežilno kopeljo ali s prho.			
Vzamem si prosto – počitnice ali le nekaj prostih ur.			
Skrbim za redno in zdravo prehrano.			
Odpravim se v kakšen miren kraj.			
Kako drugače ...			
Seštevek =			

<b>Izražanje občutkov</b>	<b>Pogosto</b>	<b>Včasih</b>	<b>Redko</b>
O svojih občutkih povem prijatelju, sodelavcu ali strokovnjaku.			
Dovolim si razjeziti, ne da bi koga prizadel/-a.			
Ko sem sam/-a , kričim ali tolčem po blazini.			
Plešem in pojem.			
Izrazim se na ustvarjalen način, npr. s pisanjem, igranjem na glasbilo.			
Kako drugače ...			
Seštevek =			

<b>Preusmerjanje pozornosti.</b>	<b>Pogosto</b>	<b>Včasih</b>	<b>Redko</b>
Posvečam se svojemu konjičku ali stvarjem, ki me zanimajo.			
Govorim o nečem drugem.			
Telovadim, grem na sprehod.			
Osredotočim se na kakšen miselni problem.			
Nekomu pomagam.			
Kako drugače ...			
Seštevek =			

#### **Točkujte:**

Pogosto – 3

Včasih – 2

Redko – 1

Seštejte točke za vsako rubriko. Spoznali boste, v katerih rubrikah ste najmočnejši in v katerih najšibkejši. Katere metode morate še osvojiti, da bi se lahko uspešno ubranili stresa?

[www.nebojse.si](http://www.nebojse.si)

Podprto z donacijo Švice v okviru Švicarskega prispevka razširjeni Evropski uniji.

**Swiss Contribution**