

## Нужно ли учиться бороться со стрессом?

(по Татищевой А. И.)

Нужно ли Вам учиться бороться со стрессом? Чтобы получить ответ на этот вопрос, ответьте «да» или «нет» на десять вопросов. Если положительных ответов будет больше четырех, пора задуматься о том, что стресс слишком много отнимает у вас сил, ресурсов, а значит – и здоровья.

1. Часто ли Вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли Вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случается ли Вам чувствовать, что вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?
4. Случалось ли Вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?
5. Испытываете ли Вы сильные головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли Вы к астме или кожной сыпи, и дают ли они о себе знать, когда Вы эмоционально расстроены?
9. Приходилось ли Вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно бы собрать все силы для решающего поступка?
10. Часто ли Вам кажется, что Вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем, и у Вас не остается времени на себя?