



Самодиагностика: осознание состояния

Выделите немного времени, уединитесь и прислушайтесь к себе. Проверьте находят ли у вас внутренний отклик нижеуказанные утверждения.

- Усталость
- Снижение памяти или затуманенность сознания.
- Неспособность к концентрации
- Чрезмерная реакция на стресс, раздражительность
Нетерпимость к вещам, к которым обычно относился спокойно
- Бессонница.
Сложности в засыпании, ночные пробуждения с приливами жара/пота
- Тревожность
Учащенное сердцебиение, холодный пот, влажные руки, приливы
- Артериальная гипертензия или наоборот гипотензия, обмороки
- Низкий инсулин и низкая глюкоза, особенно при стрессовых нагрузках
- Головные боли или головокружение.
Самочувствие лучше в горизонтальном положении, потребность лечь после физической нагрузки или эмоционального стресса
- Апатия ко многим важным и интересным вещам

Избыточные страхи и опасения

Страхи , больше основаны на внутренних переживаниях, чем на реальных обстоятельствах

Легко смущаюсь, прихожу в замешательство

Среди малознакомых людей, в новых обстоятельствах или в тех обстоятельствах, которые раньше не вызывали такой реакции

Легко перегружаюсь/нет запаса энергии

Снижено либидо, сексуальные дисфункции

Возникают проявления, которые раньше не наблюдались. Не путать со слабой половой конституцией

Патологическая тяга к сладкому или жирному

Холодная, влажная, бледная или мраморная кожа

Проявление у вас 3 и более устойчивых симптомов (т.е. беспокоящих вас достаточно продолжительное время) указывает на наличие хронического стресса. Стресс является серьёзной проблемой, которая может сказываться на вашем здоровье и жизни в целом.

Однако с помощью правильных стратегий и поддержки , мы можем научиться эффективно управлять стрессом и повысить своё благополучие. Не стесняйтесь обратиться к психологу, если нужна помощь в этом процессе.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?