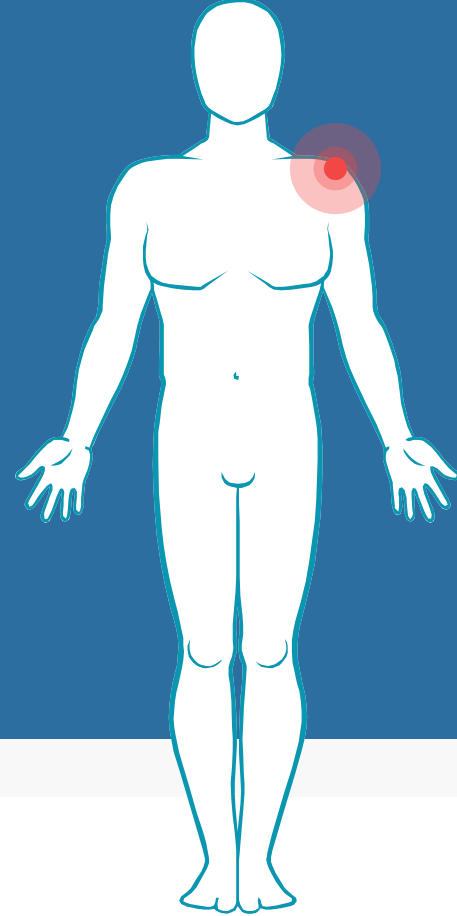


On-Call

Digitaalinen työkalupakki

Stressin negatiiviset
vaikutukset kehoomme



Stressin oireet- Vaikutukset kehoomme

- Kognitiiviset oireet
- Emotionaaliset oireet
- Fyysiset oireet
- Käyttäytymisoireet



Kysymyksiä kognitiivisten oireiden tunnistamiseksi

- Onko sinulla vaikeuksia keskittyä?
- Onko sinulla kilpailullisia ajatuksia, joita et pysty hallitsemaan?
- Ajatteletko asioita liikaa?
- Ajatteletko yhä uudelleen ja uudelleen päivän tapahtumia?
- Onko sinulla epätavallisia unia?
- Kun ajattelet menneisyyden, nykyhetken tai tulevaisuuden tilanteita, keskitytkö aina negatiivisiin puoliin?

Kysymyksiä emotionaalisten oireiden tunnistamiseksi

- Tunnetko olosi tunnepitoisempi kuin tavallisesti?
- Oletko taipuvainen vihan, raivon ja surun purkauksiin?
- Alatko usein itekä, jos jokin ei mene haluamallasi tavalla?
- Ärsyynnytkö helposti?
- Koetko paniikintunnetta tai ettet hallitse työtäsi tai jotain osa-aluetta siitä?
- Oletko masentunut tai avuton kun ajattelet jotain työtilannetta tai työmäärääsi?
- Koetko ahdistusta työsi takia?

Kysymyksiä fyysisten oireiden tunnistamiseksi

- Onko sinulla jatkuvasti energian puutetta?
- Onko olosi unalias ja puuttuuko sinulta motivaatiota?
- Kärsitkö säännöllisistä päänsäryistä tai migreenistä?
- Kärsitkö säännöllisistä selkä-, hartia- tai niskakivuista?
- Onko sinulla hiustenlähtöä?
- Oletko huomannut muutoksia ihossasi – kärsitkö kutiavasta ihosta tai näppylöistä?
- Kärsitkö kipeästä leuasta?

Kysymyksiä käyttäytymisoireiden tunnistamiseksi

- Syötkö rauhoittuaksesi tai saadaksesi olosi paranemaan?
- Tupakoitko enemmän kuin edellisissä työpaikoissasi?
- Juotko enemmän alkoholia kuin aiempien työsuhteiden aikana?
- Koetko joutuvasi venymään liikaa?
- Huomaatko vetäytyväsi sosiaalisista tilanteista?
- Puretko kynsiäsi tai onko sinulla jokin muu hermostunut tapa?
- Viivyttelkö tehtävien tekemistä?
- Saatko nukuttua tarpeeksi?
- Onko sinulla vaikeuksia nousta sängystä aamuisin?



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095