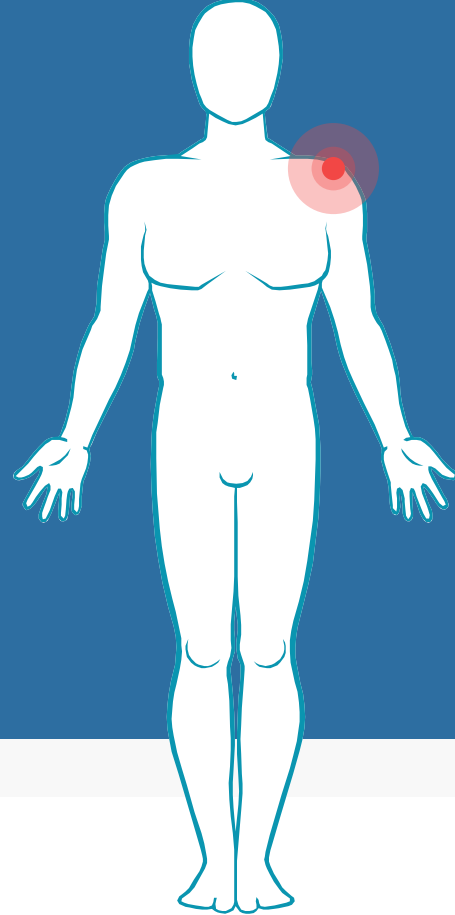


On-Call

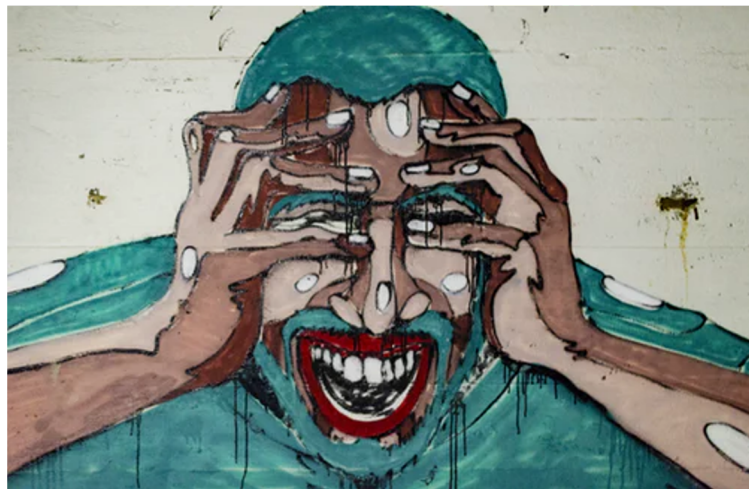
Digitální výukové zdroje

Negativní dopad stresu
na naše tělo



Symptomy stresu – Jak stres ovlivňuje naše tělo a mysl

- Kognitivní symptomy
- Emocionální symptomy
- Fyzické symptomy
- Behaviorální symptomy



Otázky k rozpoznání kognitivních symptomů

- Máte problémy se soustředěním?
- Běží vám často v hlavě proud myšlenek, který neumíte zastavit?
- Rozebíráte věci pořád dokola?
- Přehráváte si v hlavě stále události daného dne?
- Máte neobvyklé sny?
- Když přemýšlíte o minulých, současných a budoucích událostech nebo situacích, soustředíte se vždy na negativní aspekty?

Otázky k rozpoznání emocionálních symptomů

- Všimli jste si u sebe, že jste více emocionální než obvykle?
- Jste náchylní k výbuchu hněvu, vzteku, nebo návalu smutku?
- Chce se vám brečet, pokud se vám v práci nedaří?
- Býváte podráždění?
- Zažíváte pocity paniky nebo toho, že nemáte práci nebo určité její aspekty pod kontrolou?
- Cítíte se v depresi nebo bezmocní, když přemýšlíte o určitých pracovních situacích nebo své pracovní zátěži?
- Zažíváte v souvislosti s vaší prací pocity úzkosti?

Otázky k rozpoznání fyzických symptomů

- Máte konstantní nedostatek energie?
- Cítíte letargii a nedostatek motivace?
- Máte často bolesti hlavy a migrény?
- Máte pravidelné bolesti zad nebo krční páteře?
- Padají vám nadměrně vlasy?
- Objevily se u vás nějaké změny na pokožce – trápí vás svědění kůže nebo suchá, praskající kůže?
- Pobolívá vás čelist?

Otázky k rozpoznání behaviorálních symptomů

- Jíte, abyste se uklidnili a cítili se lépe?
- Kouříte více cigaret než v předchozí práci?
- Pijete více alkoholu než v přechozích zaměstnáních?
- Přepínáte se?
- Ocítáte se v postupné sociální izolaci nebo jste nejradši sami?
- Začali jste si kousat nehty nebo máte jiné zlovyky plynoucí z nervozity?
- Odkládáte věci?
- Máte problémy se spánkem?
- Je pro vás obtížné ráno vstát z postele?



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