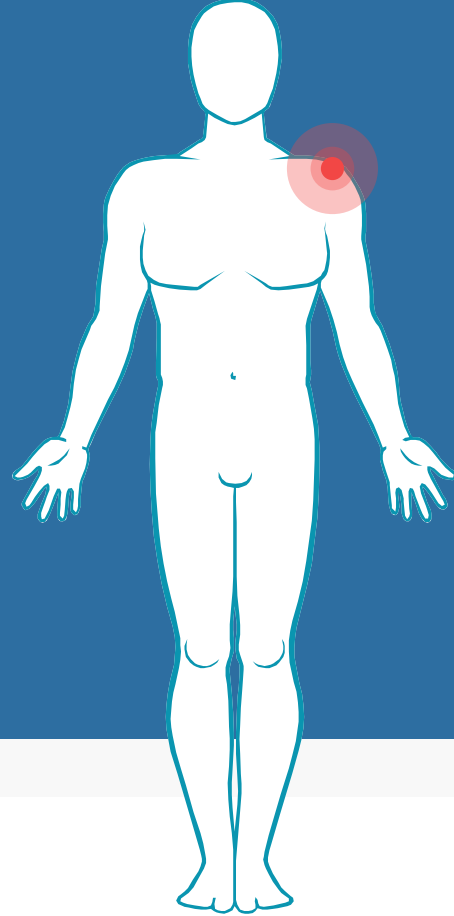


On-Call

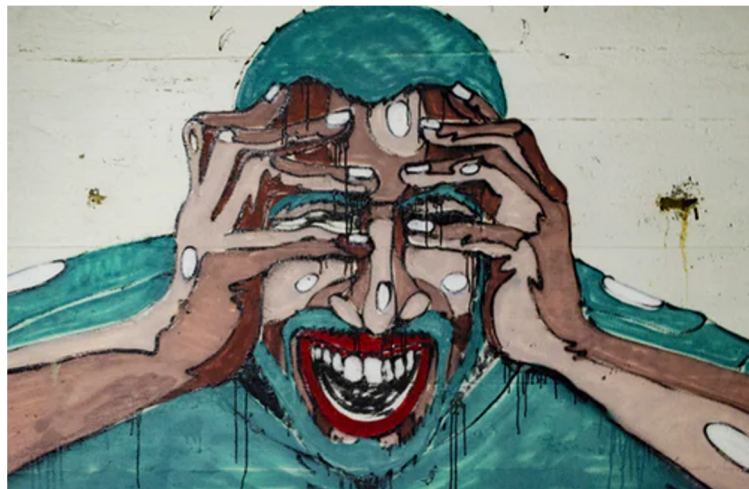
Materiały cyfrowe

Negatywny wpływ stresu
na nasz organizm



Objawy stresu – jak to wpływa na nasz organizm?

- Objawy kognitywne
- Objawy emocjonalne
- Objawy fizyczne
- Objawy behawioralne



Pytania dotyczące rozpoznawania symptomów kongnitywnych

- Masz problemy z koncentracją?
- Czy często masz 'gonitwe myśli', których nie możesz kontrolować?
- Czy myślisz za dużo?
- Czy odtwarzasz w głowie w kółko wydarzenia z danego dnia?
- Masz nietypowe sny?
- Kiedy myślisz o przeszłych, obecnych lub przyszłych wydarzeniach lub sytuacjach, czy zawsze skupiasz się na negatywnych aspektach?

Pytania dotyczące rozpoznawania symptomów emocjonalnych

- Zauważyłeś, że czujesz się bardziej emocjonalny niż zwykle?
- Czy jesteś podatny na wybuchy gniewu, wściekłości, smutku?
- Czy prawdopodobnie zaczniesz płakać, jeśli coś nie pójdzie ci w pracy?
- Czy łatwo się denerwujesz?
- Czy odczuwasz uczucie paniki, czy też nie masz kontroli nad swoją pracą lub jej pewnymi aspektami?
- Czy czujesz się przygnębiony lub bezradny, kiedy myślisz o pewnych sytuacjach w pracy lub obciążeniu pracą?
- Czy doświadczasz niepokoju w wyniku wykonywanej pracy?

Pytania dotyczące rozpoznawania symptomów fizycznych

- Czy masz stały brak energii?
- Czy czujesz się ospały i pozbawiony motywacji?
- Czy cierpisz na regularne bóle głowy lub migreny?
- Czy regularnie cierpisz na bóle pleców, ramion lub szyi?
- Czy doświadczasz utraty włosów?
- Zauważyłeś jakąkolwiek zmianę w skórze - czy cierpisz z powodu swędzącej skóry, czy też pęknięć?
- Czy masz obolałą szczękę?

Pytania dotyczące rozpoznawania symptomów behawioralnych

- Czy jesz, żeby się uspokoić lub poczuć się lepiej?
- Czy palisz więcej papierosów niż wcześniej w innych miejscach pracy?
- Czy teraz pijesz więcej alkoholu niż w poprzednich miejscach pracy?
- Czy zauważyłeś, że wycofujesz się z grup społecznych lub odcinasz się od innych?
- Czy zacząłeś obgryzać paznokcie lub nabrałeś innych nerwowych nawyków?
- Czy uważasz, że ociążasz się z zadaniami?
- Czy masz wystarczająco dużo snu?
- Czy trudno ci wstać rano?



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.