

Come affronti lo stress ?

martedì 15 luglio 2008

Lo stress è una tensione che permette di dare il massimo nei momenti più delicati. Ma tale tensione se è troppo forte o se è vissuta in continuazione diventa insostenibile. Scopri come gestisci lo stress facendo il test qui di seguito

- 1) Per il suo compleanno, la tua migliore amica ti chiede di cantare al karaoke..
 - ti eserciti a casa prima della festa.
 - non gliene parli più. Forse se ne dimentica
 - Stressi tutta la sera all'idea di cantare davanti a tutti!

- 2) Devi prendere l'aereo alle 5 di mattina:
 - La notte prima non chiudi occhio...
 - Hai paura di perdere l'aereo: fai suonare tre sveglie!
 - Arrivi in aeroporto un'ora prima, dovrebbe bastare!

- 3) Degli amici ti aspettano per andare al cinema, ma sei ancora bloccata nel traffico:
 - Lo prevedevi e ti sei avviato/a un'ora prima.
 - Ne approfitti per chiamare un amico che non senti da molto.
 - Vai su tutte le furie e ti metti a suonare il clacson!

- 4) Il giorno prima della tua laurea tu:
 - Ripeti all'infinito la tesi di laurea
 - Passi la giornata in un centro benessere per rilassarti e farti coccolare.
 - Organizzi una cena tra amici.

- 5) Il tuo lui/lei ti annuncia che deve fare un viaggio di lavoro e non lo/la vedrai per 3 settimane
 - sei molto triste gli/le dici che ti mancherà.
 - Cerchi di non pensarci.
 - Maledici il suo lavoro e il suo capo che potrebbe andarci lui in viaggio.

- 6) Ti piace l'ordine ma, nonostante le tue sollecitazioni, il tuo lui/lei lascia sempre le sue cose in giro:
 - Lasci tutto in disordine, finché se ne accorge da solo/a...
 - Sei infastidito/a e ti arrabbi molto!
 - fai di tutto per riordinare

- 7) Hai invitato a cena la famiglia del tuo partner, per la prima volta:
 - Fai un piatto complicato per lasciare tutti a bocca aperta!
 - E se non apprezzano la tua cucina? Preferisci comprare qualcosa in rosticceria...
 - Prepari la tua specialità, per andare sul sicuro!

- 8) Tra 2 mesi traslochi:
 - Inizi a preparare gli scatoloni alcuni giorni prima.
 - Vai in panico e chiami alcuni amici per farti aiutare
 - Tutti gli scatoloni sono pronti due settimane prima

- 9) Hai appuntamento per un colloquio di lavoro. Andandoci pensi
 - Tremo tutto/a! Non so se ce la farò!
 - Dopo tutto non ho niente da perdere!
 - Mi sono allenato/a ad evitare tutte le trappole!

- 10) Litighi con il tuo partner. La sera dopo non si fa sentire... Tu:
 - Leggi un libro appassionante, per rilassarti.
 - Vai a casa sua per mettere in chiaro la situazione.
 - Fissi tutta la sera il cellulare sperando che chiami

Se hai totalizzato un maggior numero di risposte Rosse il tuo profilo è :
EVITANTE:: quando si presenta una situazione stressante la sfuggi per non farti turbare, magari usando diversi stratagemmi quali, la lettura, un'uscita con gli amici, facendo sport, così che niente possa scombussolare il tuo equilibrio. Metti tutta la tua energia e la tua concentrazione in tali occupazioni ad esempio se devi fare un esame fai di tutto per non pensarci e approfitti di tutti i momenti piacevoli prima dell'ora faticosa. Riesci a pensare ad altro il che diminuisce o addirittura elimina la tensione e lo stress; è positivo il fatto di non lasciarsi travolgere dallo stress, ma trattandosi di una fuga dalle situazioni, dovresti riflettere sul tuo comportamento e sulla mancanza di sicurezza e fiducia in te stesso che ti impediscono di prepararti ai momenti difficili e di affrontarli con determinazione.

Se hai totalizzato un maggior numero di risposte Blu il tuo profilo è :

COMBATTIVA: riconosci facilmente e in anticipo le situazioni che possono destabilizzarti, e temendone l'impatto la tua angoscia aumenta via via che si avvicina la situazione fastidiosa, ma non ti scoraggi!!! Ti sei creata delle strategie per vincere i pericoli e lo stress che ne deriva. Per questo ad esempio prima di una riunione importante rileggi la relazione per ore ed ore, organizzi nei minimi dettagli la vacanza o un trasloco: non vuoi sentirti impreparata! E non lasceresti mai fare agli altri. Non si sa mai... conti solo su te stesso e vuoi che nessuno ti metta i bastoni tra le ruote, infatti quando qualcosa non va come previsto non ragioni più e la tua angoscia raddoppia. Non essere sempre così esigente con te stessa e con gli altri: o momenti incontrollabili fanno parte dell'esistenza. Preparandoti al peggio riesci a gestire abilmente una parte dello stress, ma finisci anche per generare altro stress. Piuttosto di prepararti continuamente alle prossime catastrofi concentrati sul presente assaporandolo meglio e preoccupandoti meno dello stress che verrà.

Se hai totalizzato un maggior numero di risposte Verdi il tuo profilo è :

ARRENDEVOLE: sei in uno stato di tensione quasi permanentemente. Certo ci sono dei momenti generatori di ansia che ti mettono in una condizione di eccitazione nervosa. Ma altri momenti più piacevoli li vivi con la stessa angoscia. Quando inviti degli amici hai paura di deluderli, vai in aeroporto molte ore prima per paura di perdere l'aereo, ma quando sei in aeroporto temi che l'aereo non parta... Attenzione, a furia di trasformare i tuoi istanti di gioia in momenti di sfida e dura prova, rischi di rovinarti la vita. Sei indubbiamente una persona le cui emozioni sono esacerbate il che ti rende sensibile ed è commovente, ma lo stress ti sfinisce, e dovresti cercare di controllare le tue emozioni per non lasciarti sommergere da sensazioni troppo forti. Impara ad esprimere e sfogare i tuoi sentimenti. Puoi anche ricorrere a tecniche di rilassamento, che ti insegneranno a conservare un certo distacco nei confronti delle situazioni e a mollare la presa per poter vivere in un clima più sereno!