

Self -diagnosis of level of stress.

Answer the questions with: **NO, RARELY, OFTEN, ALWAYS**

(przy każdym z poniższych stwierdzeń wpisz jedną z wybranych odpowiedzi: **nie, rzadko, często zawsze**)

1. Do you feel that you get angry easily?
(czy masz poczucie, że łatwo się złościć?)
2. Do you think you react with higher stress than the situation requires?
(czy uważasz, że reagujesz z większym napięciem niż wymaga tego sytuacja?)
3. Do you give up easily thinking “ there is nothing I can do”?
(czy łatwo rezygnujesz przyjmując postawę, że nic nie da się zrobić?)
4. Do you feel unreasonable mental tiredness in some situations?
(czy odczuwasz nieuzasadnione sytuacją zmęczenie psychiczne?)
5. Do you lie to yourself that you feel good even though you feel really bad?
(czy oszukujesz siebie, że czujesz się dobrze kiedy naprawdę czujesz się źle?)
6. Do you think everyone is against you?
(czy uważasz, że wszyscy sprzyśięgli się przeciwko tobie?)
7. Do you tend to overexaggerate some situations e.g. You easily fall into despair?
(czy masz skłonność do przesady np. łatwo wpadasz w rozpacz?)
8. Do you think that you fall into trouble easily?
(czy myślisz o sobie, że zbyt łatwo wpadasz w kłopoty?)
9. Do you feel anxiety for no reason?
(czy odczuwasz niepokój bez wyraźnego powodu?)
10. Are you easily persuaded by your friends to take some drugs?
(czy łatwo ulegasz namowom otoczenia, żeby zażyć jakiś narkotyzujący środek?)
11. Do you smoke?
(czy palisz papierosy?)
12. Do you take painkillers, sleeping or calming pills?
(czy zażywasz tabletki przeciwbólowe, nasenne lub uspakajające?)
13. Do you have problems with organizing your learning time e.g. you wait until the last moment to study or revise the material?
(czy masz kłopoty związane z organizacją nauki np. prowadzisz wyścig z czasem, czekasz do ostatniej chwili , gromadzisz rzeczy do załatwienia itp.?)
14. Do you have the impression that you don't rest enough, e.g. you wake up tired or you are not able to relax during the day?
(czy masz wrażenie, że nie wypoczywasz w pełni np. rano wstajesz czując zmęczenie, lub w ciągu dnia nie potrafisz odprężyć się do końca?)

For every answer you will get a point: **NO= 0, RARELY= 1, OFTEN= 2, ALWAYS= 3**

(zastąp swoje odpowiedzi odpowiadającymi im punktami i zapisz łączny uzyskany przez siebie wynik)

The higher your score is, the sooner you should start controlling your stress. Result 26 and up is very dangerous for your health.

(IM WIĘCEJ MASZ PUNKTÓW TYM SZYBCIEJ ZACZNIJ KONTROLOWAĆ SWÓJ STRES. WYNIK POWYŻEJ 26 PKT STWARZA NIEBEZPIECZEŃSTWO DLA TWOJEGO ZDROWIA)

What do you do to fight with stress? Here are some activities to help you get rid of stress.

Choose 3 activities and put a tick next to them.

(jak sobie radzisz ze stresem. Poniżej znajdziesz różne sposoby radzenia sobie ze stresem. Wybierz 3 czynności i zaznacz je znakiem V)

1. Going for a walk (chodzę na spacerzy)
2. Listening to music (słucham muzyki)
3. Playing a musical instrument (gram na instrumencie myzycznym)
4. Going to the theatre, cinema or to the concerts (chodzę do teatru, kina, na koncerty)
5. Watching TV (oglądam telewizję)
6. Painting or drawing (maluję lub rysuję)
7. Jogging (biegam)
8. Playing sports games (team games) (uprawiam gry zespołowe)
9. Having a massage (chodzę na masaże)
10. Doing yoga or other relaxation techniques (ćwiczę jogę lub wykonuję inne ćwiczenia relaksujące)
11. Doing aerobics, swimming or cycling (uprawiam aerobic, pływam lub jeżdżę na rowerze)
12. Working in the garden (pracuję w ogródku)
13. Reading books (czytam książki)
14. Doing meditation (medytuję)
15. Having a practical hobby such as: knitting, sewing etc. (mam praktyczne hobby: majsterkuję, robię na drutach, szyję)
16. Writing poems, stories, a diary (piszę wiersze, opowiadania, prowadzę pamiętnik)
17. Going shopping (chodzę na zakupy)
18. Surfing the Internet (serfuję po Internecie)
19. Meeting friends (spotykam się z przyjaciółmi)
20. Playing computer games (gram na komputerze)
21. Having a shower or bath (biorę kąpiel relaksującą lub prysznic)
22.(add the activity that you do and which is not in the list) (wpisz inny sposób radzenia sobie ze stresem, którego nie ma na liście)

Thank you for completing the questionnaire ☺

(dziękujemy za wypełnienie kwestionariusza)