

## AUTODIAGNOZA: STRES

Odpowiedz na poniższe pytania „TAK” lub „NIE”.

Im więcej razy zaznaczysz „TAK”, tym większe prawdopodobieństwo, że stres zaczyna negatywnie wpływać na Twoje życie i warto sięgnąć po wsparcie.

### Objawy fizyczne

- Czy często odczuwasz napięcie mięśni, bóle głowy lub karku?
- Czy masz problemy ze snem (trudności w zasypianiu, częste budzenie się, koszmary)?
- Czy zauważasz przyspieszone bicie serca, duszności, potliwość podczas stresujących sytuacji, także długo po akcji?
- Czy częściej chorujesz, np. przeziębienia utrzymują się dłużej niż kiedyś?

### Objawy emocjonalne

- Czy zdarza Ci się odczuwać silny niepokój, drażliwość lub wybuchy złości bez wyraźnego powodu?
- Czy masz poczucie przytłoczenia albo bezradności wobec codziennych obowiązków?
- Czy coraz częściej brakuje Ci motywacji do działań, które wcześniej sprawiały satysfakcję?
- Czy zauważasz spadek radości z życia prywatnego lub zawodowego?

### Objawy poznawcze

- Czy trudniej Ci się skoncentrować i zapamiętywać szczegóły?
- Czy często wracają do Ciebie obrazy z trudnych akcji, nawet poza służbą?
- Czy podejmujesz decyzje szybciej, ale z większym poczuciem niepewności i ryzyka pomyłki?

### Objawy w relacjach i zachowaniu

- Czy unikasz rozmów o trudnych doświadczeniach, nawet z najbliższymi?
- Czy zdarza Ci się wycofywać z życia rodzinnego lub towarzyskiego?
- Czy częściej niż dawniej sięgasz po używki (alkohol, papierosy, energetyki)?
- Czy zauważasz, że trudno Ci oddzielić życie służbowe od prywatnego?

### WYNIK

- Jeśli zaznaczono **do 4 odpowiedzi TAK** – Twój poziom stresu mieści się w normie, ale warto regularnie monitorować objawy.
- Jeśli zaznaczono **5–8 odpowiedzi TAK** – stres zaczyna się kumulować, warto skorzystać z technik radzenia sobie, które znajdziesz na platformie.
- Jeśli zaznaczono **więcej niż 8 odpowiedzi TAK** – istnieje ryzyko przeciążenia stresem. Rozważ kontakt z psychologiem lub skorzystanie z infolinii wsparcia.