

Preverite simptome stresa

ENOTA 9 – Refleksija integracijskega procesa in obvladovanje stresa

	Pogosto pomislim: "Kako naj vse to obvladam".
	Pogosto ne morem dobro zaspali ali spati čez noč.
	Pogosto imam glavobole.
	Delam do izčrpanosti.
	Zanemarjam svoje hobije.
	Pogosto sem razdražljiv.
	Trpim zaradi pozabljivosti.
	Počutim se utrujeno in imam malo energije.
	Počutim se napeto.
	Manj pogosto se smejim.
	Sem brez volje.
	Nesreče se mi pogosto dogajajo.
	V želodcu mi je slabo.
	Zlahka se znojim ali tresem.
	Pogosto imam močne srčne palpitacije.
	Skoraj nič več ne počnem z drugimi ljudmi.

www.kaleido-ostbelgien.be (od leta 2024)

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

Št. projekta: Št. projekta: 2022-1-DE02-KA220-VET-000088595

To delo je licencirano pod [Creative Commons Attribution-Non-Commercial-Share-Alike 4.0 International \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

