

DIGITÁLNÍ UČEBNÍ MATERIÁL

Číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.0969
Název školy	Gymnázium Česká a Olympijských nadějí, České Budějovice, Česká 64
Název materiálu	VY_32_INOVACE_ZV_1_5E_SEK_10_DOTAZNÍK_NA_PŘÍZNAKY_STRESU
Autor	Mgr. Vlastimil Sekyrka
Tematický okruh	Základy společenských věd – Psychohygiena
Ročník	1. a KVINTA
Datum tvorby	5. 1. 2014
Anotace	Závažné téma stresu je uzavřeno v následující prezentaci, která nabízí dotazník zaměřený na příznaky stresu. Studenti tak mohou zjistit, v jakém rozpoložení se aktuálně nacházejí, a zda by nebyla vhodná aplikace některé z již uvedených technik a strategií.
Metodický pokyn	Např.: prezentace je určena jako výklad do hodiny i jako materiál k samostudiu Možnosti využití: promítání, práce jednotlivců nebo dvojic u PC, vtištění pracovního listu.

Pokud není uvedeno jinak, použitý materiál je z vlastních zdrojů autora.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Dotazník příznaků stresu

Úkoly

- pročíst si seznam příznaků
- zakroužkovat jednu z možností,
jak často ji pociťujete
- možnosti:
 - nikdy (0) bodů
 - občas (1) bod
 - často (3) body

Otázky:

1. *Cítíte se napjatí, nervózní?*
2. *Cítíte podrážděnost?*
3. *Cítíte se přecitlivělí, uražení, bezdůvodně se rozpláčete?*
4. *Snadno vybuchnete, cítíte zlost?*
5. *Večer nadměrně dlouho usínáte?*
6. *V noci vás budí děsivé sny?*
7. *Ráno se předčasně probouzíte a nemůžete už dále spát?*

Otázky:

8. *Po spánku se cítíte neodpočatí, rozlámání, unaveni?*
9. *Během dne i večer se často zabýváte starostmi, obáváte se budoucnosti?*
10. *Vyhýbáte se nepříjemnostem, předem se nadměrně obáváte, jak to dopadne?*
11. *Odkládáte složitější nebo nepříjemné činnosti, hromadí se vám úkoly?*

Otázky:

12. *Máte potíže s trávením, nechut' k jídlu, nebo naopak záchvaty nadměrné chutí?*
13. *Míváte žaludeční potíže-pocity žaludku jako „na vodě“, bolesti žaludku?*
14. *Míváte pocity „přetížení“, únavy, malátnosti, nadměrné chuti odpočívát?*
15. *Míváte potíže s dechem, lapání po dechu, strach, že se pořádně nenadechnete?*

Otázky:

16. *Rozbuší se vám srdce nebo vás bolí u srdce?*
17. *Trpíte bolestmi hlavy?*
18. *Ztratila se nebo snížila chuť k sexu?*
19. *Stává se vám, že se nápadně, a nepříjemně potíte?*
20. *Cítíte mravenčení nebo chlad na rukou nebo v nohách?*
21. *Míváte potíže se soustředěním, nebo zapamatováním si či vybavením z paměti?*

Otázky:

22. *Jíte rychle nebo hltavě, nesoustředěně?*

23. *Snadno se leknete, vadí vám hluk, hlasitá hudba?*

24. *Míváte bolesti páteře? (v kříži, krční, apod.)*

25. *Rychle se tělesně vyčerpáte, snadno se unavíte?*

Otázky:

26. *Objeví se cukání víček, tik obličeje?*
27. *Objeví se třes rukou, těla?*
28. *Pijete více alkoholu než dříve?*
29. *Kouříte více cigaret než dříve?*
30. *Míváte závratě nebo pocity na zvracení?*

Vyhodnocení:

- *zisk 3 bodu u jakékoliv ze 30 položek*
 - *nebo celkový zisk 8 bodů*
- = signál prožívání nadměrného stresu*

Zdroje:



- PRAŠKO, Ján, PRAŠKOVÁ, Hana. Proti stresu krok za krokem. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, s. r. o., 2001. ISBN 80-247-0068-9