



Co mnie stresuje?

Która kropla przeleje puchar? Ostatnia. Tak mówi powiedzenie. Tak jest także w naszej codzienności, małe, zwykłe stresory kumulują się, aż w końcu „puchar jest pełny”. Nasze codzienne uciążliwości to regularnie powtarzające się doświadczenia, sytuacje, które zagrażają naszemu dobrostanowi. Często nie zwracamy na nie uwagi, uznajemy za towarzyszące nam trudności. Skupiamy się raczej na zmianach życiowych, wydarzeniach, które zstępują jak grom z jasnego nieba i wywracają nasze życie do góry nogami.

Tymczasem badacze wykazali, że **codzienne uciążliwości** stanowią istotne stresory, z którymi musimy sobie nieustannie radzić. Lazarus i współpracownicy stworzyli zestawienie uciążliwości. Zastanów się jakie codzienne uciążliwości są dla Ciebie stresujące? Stwórz listę tych stresorów i postaraj się je wyeliminować, przewartościować lub zaplanować a następnie zorganizować tak, aby nie były dla Ciebie obciążeniem.

1. **Uciążliwości domowe** – przygotowywanie posiłków, zakupy, sprzątanie domu, pranie, itd.
-
-
2. **Uciążliwości zdrowotne** – choroba, problemy w trakcie leczenia, skutki uboczne leczenia
-
-
3. **Uciążliwości czasowe** – zbyt duża liczba zobowiązań, zadań w pracy, brak skutecznego zarządzania czasem
-
-
4. **Uciążliwości własnego życia psychicznego** – samotność, lęk przed konfrontacją z innymi osobami
-
-
5. **Uciążliwości środowiskowe** – przestępczość, hałasy, ruch uliczny, sąsiedztwo
-
-
6. **Uciążliwości finansowe** – pożyczki, kredyty, opłaty miesięczne, zobowiązania długoterminowe
-
-
7. **Uciążliwości związane z pracą** – brak satysfakcji z pracy, problemy ze współpracownikami, szefem, obciążenie obowiązkami, procedury
-
-
8. **Uciążliwości związane z perspektywami na przyszłość** – obawa przed utratą pracy, emeryturą, podatki, zainwestowane pieniądze.
-
-