KWESTIONARIUSZ CISS-S

Poniżej przedstawione są sposoby reagowania ludzi na różne trudne, stresowe sytuacje. Chcielibyśmy, aby Pan/Pani przedstawił(a) nam swoje reakcje w sytuacji trudnej, stresującej.

Prosimy o zakreślenie tej cyfry na skali od 1 do 5, która najlepiej określa nasilenie Pana/Pani reakcji w tej sytuacji. Wartości skali oznaczają kolejno:

1. Wcale nie
2. Raczej nie
3. Nie wiem
4. Raczej tak
5. Zdecydowanie tak

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Skupiłem się na problemie i na tym jak go rozwiązać | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Czułem się winny w związku z zaistniałą sytuacją | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Dogadzałem sobie jedząc smaczne rzeczy | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Myślałem o tym jak rozwiązałem podobne problemy | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Bałem się, że sobie nie poradzę | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Poszedłem coś zjeść | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Obmyślałem plan postępowania i realizowałem go | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Obwiniałem siebie za to, że zbyt się przejmuję tą sytuacją | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Kupiłem sobie coś | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Usiłowałem zrozumieć ta sytuację | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Martwiłem się | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Odwiedziłem kogoś bliskiego | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Natychmiast podjąłem działania w celu poprawy tej sytuacji | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Czułem się winny, ze nie wiem co zrobić | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | Spędzałem czas z kimś szczególnym | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | Myślałem o tej sytuacji i wyciągałem wnioski ze swoich błędów | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | Chciałem zmienić to co się stało i to, jak wtedy się czułem | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | Dzwoniłem do kogoś bliskiego | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | Analizowałem tę sytuację zanim cos zrobiłem | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | Skupiłem się na swojej bezradności | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | „Wziąłem wolne” i starałem się uciec od tej sytuacji | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**KWESTIONARIUSZ CISS-S STRATEGIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM KLUCZ**

Strategie zadaniowe: 4,7,10,13,16,19 (max 35p.)

Strategie emocjonalne: 2,5,8,11,14,17,20 (max 35 p.)

Strategie ucieczkowe: 3,6,9,12,15,18,21 (max 35 p.)

Niezależnie od tego jaką strategię radzenia sobie ze stresem stosujesz, możesz nieustannie rozwijać umiejętność obracania stresu w działanie. Świadome patrzenie na sytuacje stresowe i zarządzanie nimi może znacznie poprawić jakość .

**STRATEGIE ZADANIOWE** stres może być hamulcem zmian: boimy się trudnych sytuacji, myślimy, że nas przerosną i nie damy rady. Jednak należy pamiętać, że strach ma wielkie oczy! Często lęk jest nieuzasadniony albo większy, niż wymaga tego realna sytuacja. Stres jest czasem reakcją nie na rzeczywiste wydarzenie, ale nasze wyobrażenie danej sytuacji. Jeśli skonfrontujemy się z problemem, zazwyczaj znajdujemy efektywne rozwiązania i pokonujemy trudności. Zadaniowe radzenie sobie ze stresem polega na tym, że traktujemy go jak zadanie do wykonania, wymyślamy plan działania, a następnie stawiamy czoła trudnej sytuacji i zazwyczaj pokonujemy ją z sukcesem. Za każdym razem, gdy na naszej drodze pojawiają się sytuacje stresowe możemy obrócić je w działanie, które pomoże nam osiągnąć mnóstwo korzyści.

**STRATEGIE EMOCJONALNE** skupiają się wokół tego, aby obniżyć doświadczane w stresie napięcie. Obniżenie napięcia w ciele to sygnał dla naszej psychiki, że panujemy nad sytuacją, że nas nie przerasta. Możemy to robić na dwa sposoby.

Pierwszy z nich polega na mówieniu – zwierzaniu się, opowiadaniu o swoim problemie czy stresującej sytuacji. Powiedzenie – czyli werbalizacja emocji – zmienia zarówno je jak i nasze samopoczucie. Stajemy się ich bardziej świadomi i wówczas lepiej sobie z nimi radzimy. Możemy zwierzać się przyjaciółce, mamie, partnerowi, ale czasem także zupełnie obcej osobie. Człowiek z zewnątrz ma inną perspektywę niż my – i dlatego czasem znajduje rozwiązania, które wydają nam się banalne, ale same na nie wcześniej nie wpadłyśmy. Są dwie podstawowe zasady dotyczące tej strategii: mów o emocjach, nigdy nie chowaj do wewnątrz (zasada pierwsza), ale jak już przegadasz, wówczas zamknij temat i nie wracaj do niego (zasada druga). Zbyt częste mówienie o tym samym problemie tylko wzmacnia stres i negatywne uczucia.  Wymiana doświadczeń pozytywnie wpływa na budowanie i wzmacnianie relacji z naszymi bliskimi.

Drugi sposób to działania związane z ciałem czyli medytacja, joga, masaż, kąpiel, ćwiczenia oddechowe i fizyczne czy ogólna relaksacja. Obniżenie napięcia w ciele prowadzi zazwyczaj do obniżenia napięcia w duszy. Wybierz aktywność, która sprawia ci przyjemność i wykonuj ją regularnie. Nadmiar napięcia, negatywnych emocji i pobudzenia może zostać w ten sposób przekierowany na działanie, które przyniesie sporo korzyści, zarówno dla ciała, jak i dla ducha.

**STRATEGIE UNIKOWE** czasem w stresie mamy po prostu ochotę nie myśleć o tym, że dzieje się coś trudnego, że doświadczamy problemu. Być może udajemy przed samym sobą, że sytuacja, w której się znaleźliśmy w ogóle nas nie stresuje, czy nie jest dla nas przykra. Stosujemy wówczas tak zwane mechanizmy obronne ego. Ich celem jest „oszukanie” samej siebie tak, aby stres czy przykrość związana z wydarzeniem była mniejsza. Takie myślenie – o ile jest krótkotrwałe, nazywa się strategią Scarlett O’Hary: „Pomyślę o tym jutro”. Rzeczywiście czasem przez noc pewne rzeczy układają się w głowie i rano wstajemy w zupełnie innym nastroju i podejściu do problemu. Jeśli jednak zaczniemy stosować tę technikę nagminnie, wówczas mogą zacząć się kłopoty. Dlaczego? Bo problemy będą się nawarstwiać, nie znikną. A po jakimś czasie może być jeszcze trudniej, aby je rozwiązać. Zaprzeczanie, chowanie emocji głęboko do swojego wnętrza i nie ujawnianie ich, udawanie, że wszystko jest OK może sprawić, że pewnego dnia poczujemy się przytłoczeni ogromem stresu a wówczas będzie dużo trudniej sobie z nim poradzić.

Jeśli nie chcesz ujawniać swoich uczuć czy emocji otoczeniu, a chcesz pozostać „po dobrej stronie” strategii unikowej spróbuj obrócić stres np. w sztukę. Nie musi to być sztuka przez duże „s”, każda forma jest dobra – narysuj lub namaluj swoje emocje, napisz opowieść lub wiersz, albo nawet wymyśl przepis na nowe, „emocjonalne danie” (np. np. zupa „burza uczuć”). Możesz zapisać się na kurs ceramiki lub rzeźby. Albo na zajęcia z tańca i śpiewu flamenco. Każda aktywność , która spowoduje, że obrócisz stres w działanie, przyniesie korzyści i sprawi, że to nie stres będzie rządził tobą, tylko Ty nim.

Źródło: Puls Medycyny

https://pulsmedycyny.pl/sposoby-na-radzenie-sobie-ze-stresem-894402