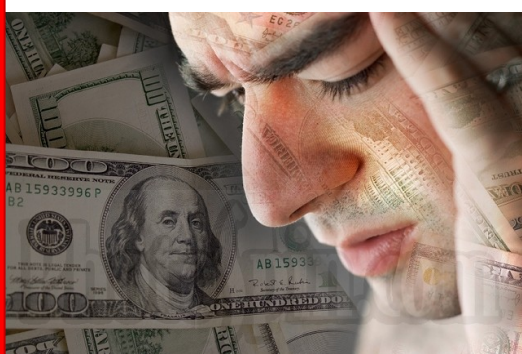


Причины стрессового напряжения:

1. Гораздо чаще вам приходится делать не то, что хотелось бы, а то, что нужно, что входит в ваши обязанности.
2. Вам постоянно не хватает времени - не успеваете ничего сделать.
3. Вас что-то или кто-то подгоняет, вы постоянно куда-то спешите.
4. Вам начинает казаться, что все окружающие зажаты в тисках какого-то внутреннего напряжения.
5. Вам постоянно хочется спать - никак не можете выспаться.
6. Вы видите чересчур много снов, особенно когда очень устали за день.
7. Вы очень много курите или потребляете алкоголя больше, чем обычно.
8. Вам почти ничего не нравится.
9. Дома, в семье, у вас постоянные конфликты.
10. Постоянно ощущаете неудовлетворенность жизнью.
11. Влезаете в долги, даже не зная, как с ними расплатиться.
12. У вас появляется комплекс неполноценности.
13. Вам не с кем поговорить о своих проблемах, да и нет особого желания.
14. Вы не чувствуете уважения к себе - ни дома, ни на работе.



Ваш характер, ваш стиль жизни может сильно влиять на стрессорную предрасположенность. Зная врага в лицо, с ним легче бороться.

Поэтому определим стрессовый стиль жизни.

Он таков, если человек:

1. Испытывает хронический неослабевающий стресс
 2. Попадает в одну или несколько непрекращающихся стрессовых ситуаций
 3. Тяжело преодолевает стрессовые межличностные отношения (например, трудности в семье, осложнение отношений с супругой, боссом, сотрудниками)
 4. Участвует в неинтересной, скучной, раздражающей или иным образом неприятной и неблагодарной работе
 5. Испытывает постоянную нехватку времени, слишком много надо сделать за данный промежуток времени
 6. Беспокоится по поводу потенциально неприятных наступающих событий
 7. Обладает пагубными для здоровья привычками (например, в питании, курит, выпивает, испытывает недостаток физических упражнений, в плохой физической форме)
 8. Поглощен одним видом жизненной деятельности (например, работой, общественной деятельностью, зарабатыванием денег, одиночеством или физической деятельностью)
 9. Считает, что трудно просто хорошо провести время, расслабиться и насладиться какой-нибудь кратковременной работой
 10. Воспринимает отношения между полами как неприятные, неблагодарные или общественно «запрограммированные» (например, путем интриг, стремления «заманить» и облапошить)
 11. Воспринимает жизнь как серьезную трудную ситуацию; отсутствует чувство юмора
 12. Соглашается с выполнением угнетающих неблагодарных социальных ролей
 13. Воспринимает тяжелые или стрессовые ситуации пассивно.
- Вероятно здесь приведены не все причины стрессового напряжения. Каждый человек должен сам проводить анализ своего состояния и выявлять причины стрессового напряжения, возможно характерные только для его организма.
-