

תגובות ללחץ

מישור רגשי

- ☐ אשמה
- ☐ בהלה
- ☐ בושה
- ☐ דיכאון, דכדוך
- ☐ חוסר שקט, חוסר נינוחות
- ☐ חרדה
- ☐ חשש
- ☐ כעס
- ☐ מבוכה
- ☐ עומס
- ☐ עצב
- ☐ עצבנות
- ☐ פחד
- ☐ קנאה
- ☐ שינויים במצב הרוח
- ☐ תסכול
- ☐ בדידות
- ☐ יאוש
- ☐ מועקה
- ☐ עייפות
- ☐ התלהבות
- ☐ אנרגיה רגשית

מישור התנהגותי

- ☐ התנהגות פסיבית
- ☐ התנהגות תוקפנית
- ☐ התנהגות עצבנית, טיקים עצבניים
- ☐ חיפזון
- ☐ סחבת
- ☐ צריכת אלכוהול מוגברת
- ☐ צריכת קפאין מוגברת
- ☐ אכילת נחמה
- ☐ הפרעה בדפוסי השינה
- ☐ הסתגרות
- ☐ זעפנות
- ☐ אגרופים קמוצים
- ☐ תיפוף על משטחים עם האצבעות / האגרופים
- ☐ התנהגות כפייתית או אימפולסיבית
- ☐ טקסי "בדיקה"
- ☐ קושי בניהול זמן
- ☐ ירידה בביצועים בעבודה
- ☐ הגדלת ההיעדרות מהעבודה
- ☐ אכילה / דיבור / הליכה מהירה
- ☐ נטייה מוגברת לתאונות
- ☐ התנהלות יעילה
- ☐ זריזות
- ☐ התנהלות ממוקדת

תגובות ללחץ

מישור פיזי

- ☐ יובש בפה
- ☐ הזעה בידיים
- ☐ הצטננויות תכופות או זיהומים אחרים
- ☐ דפיקות לב / דופק פועם
- ☐ קוצר נשימה
- ☐ כאב בחזה
- ☐ תחושה של עילפון או עילפון
- ☐ מיגרנות
- ☐ כאבים / מחושים שונים
- ☐ כאבי ראש
- ☐ כאבי גב
- ☐ הפרעות בעיכול וביציאות, תסמונת המעי הרגז
- ☐ עצירות
- ☐ בעיות עור או אלרגיות
- ☐ אסטמה
- ☐ הזעת יתר
- ☐ שינוי מהיר במשקל
- ☐ דלקת שלפוחית השתן
- ☐ עירנות
- ☐ אנרגיה גופנית

מישור מחשבתי

- ☐ דאגנות - מחשבות דאגניות
- ☐ הערכה עצמית מופחתת
- ☐ חוסר שליטה
- ☐ מחשבות אובדניות
- ☐ חשיבה פרנואידית
- ☐ קושי להתרכז
- ☐ דימויים או מחשבות טורדניות
- ☐ דימויים שליליים על מצבים שמשתבשים
- ☐ יתר חלימה בהקיץ
- ☐ דימוי עצמי ירוד
- ☐ סיוטים בלילה
- ☐ חוסר אונים
- ☐ טעויות חשיבה
- ☐ אמונות שמגבירות לחץ
- ☐ אמונות שמפחיתות ביצוע
- ☐ בהירות מחשבית
- ☐ מיקוד מחשבתי