



„Raunveruleikatékk“



Ef þér finnst þú vera á logandi þrepi streitustigans er ekki ólíklegt að þú sért ekki að horfast í augu við vandann og gerir jafnvel lítið úr þeim streitueinkennum sem eru að sýna sig. Þú vonast til þess að ástandið lagist fljótt en þú hefur oft áhyggjur af hvað myndi gerast ef þú segðir frá þinni stöðu og líðan. Ef að streitueinkennin hafa verið viðvarandi í töluverðan tíma þá þarft þú að gera eitthvað í þínum málum og jafnvel leita þér hjálpar.

Ef þér reynist erfitt að leita þér aðstoðar er ekki úr vegi að skoða betur hvað það er sem kemur í veg fyrir að þú ræðir við aðra um stöðu þína.

Verkfæri tengt Streitustiganum.

„Raunveruleikatékk“

Spurningar	Svör
Hvað óttast ég að gerist ef ég segi yfirmanni mínum og samstarfsfólki hvernig mér líður?	
Ef náinn samstafsmaður væri í minni stöðu hvað myndi ég ráðleggja honum að gera?	
Hvað er það versta sem gæti gerst ef ég segi frá því hvernig mér líður?	
Hvað er það besta sem gæti gerst ef ég segi frá?	
Hvað er það versta sem gæti gerst ef ég segi engum frá?	
Hvað er það besta sem gæti gerst ef ég segi engum frá?	

„Raunveruleikatékk“

Ef þú ert alveg raunsæ/r og hlutlaus hvað er þá best að gera?

Ég gef mér loforð um að ég ætla að bregðast við núna strax:
 Ég ætla að segja _____ (nafn) frá því hver staðan er hjá mér og gera það fyrir _____ (dags).
 Ég ætla að hefja samtalið á því að segja _____

 og segja svo _____
 _____.