

Itsearviointilomake 4: Oman stressin arvioiminen

Lyhytkestoisen stressin ansiosta saame aikaan huippusuorituksia, mutta liian pitkään jatkuessaan stressi sotkee palautumisjärjestelmämme ja alkaa vähitellen näkyä fyysisellä ja psyykkisellä puolella. Siksi onkin tärkeää tunnistaa oma ylikuormitusraja.

Tämän lomakkeen avulla voit arvioida sitä, miten sinä reagoit stressiin. Onko tunne fyysinen? On tärkeää myös tunnistaa stressin aiheuttajat, jotta niihin voi vaikuttaa.

1. Mieti, miten reagoit stressitilanteessa. Miten stressi vaikuttaa sinuun ja missä se tuntuu?

2. Mitkä asiat aiheuttavat stressiä vapaaehtoistoiminnassasi?

Stressin aiheuttajat / tilanteet	Mitä voin tehdä näille tekijöille?

Muista, että voit aina kertoa vapaaehtoistoiminnan koordinaattorille tuntemuksistasi ja pyytää tarvittaessa apua. Jos stressi liittyy esimerkiksi henkilökemioihin ja sosiaalisiin suhteisiin, on tärkeää, että toiminnan koordinaattori on tietoinen tilanteesta, jotta hän voi puuttua siihen. Jos tunnet, ettet jaksata tehtävissäsi tai olet liian kuormittunut, ota se myös puheeksi yhteyshenkilösi kanssa.