

## SKUTKI ZBYT WYSOKIEGO POZIOMU STRESU

1. Ogólne fizyczne napięcie ciała, które może objawiać się podwyższonym ciśnieniem krwi, niestrawnością, „burczeniem w brzuchu”, suchością w ustach, wzmożonym poceniem się, dreszczami, uczuciem słabości.
2. Zaburzenia koordynacji
3. Zwolniony refleks
4. Lęk i zamęt w głowie
5. Niemożność skoncentrowania się i normalnego myślenia

Narysuj emotikon lub wklej człowieka, gdzie widać wysoki poziom stresu



## SKUTKI OPTYMALNEGO POZIOMU STRESU

1. Odprężenie fizyczne i jednoczesny przypływ energii.
2. Świadomość dobrej formy i właściwego funkcjonowania.
3. Wyostrzona uwaga, wiara w siebie.
4. Szybki refleks.
5. Zainteresowanie, zaangażowanie, łatwość realizacji zadań.

Narysuj emotikon lub wklej człowieka, gdzie widać optymalny poziom stresu.



## SKUTKI ZBYT NISKIEGO POZIOMU STRESU

1. Poczucie znudzenia i beżużyteczności
2. Brak zainteresowania i zaangażowania, odpływ energii
3. Depresja
4. Przekonanie, że wszystko jest bez sensu
5. Urastanie prostych prac do ogromnych zadań

Narysuj emotikon lub wklej człowieka, gdzie widać zbyt niski poziom stresu

