

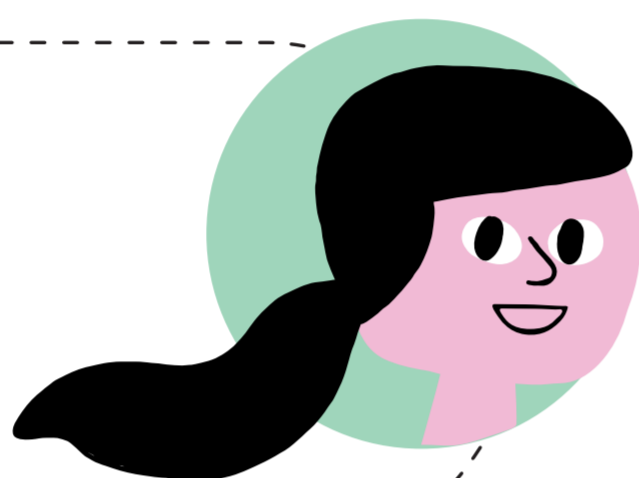
Jaký je můj stav?

Úrovně aktivace stresové reakce



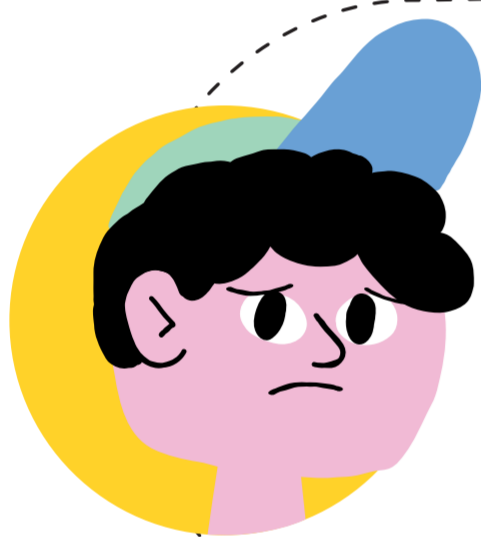
Klid

Dokážu myslet abstraktně, racionálně a kreativně. Soustředím se na školní práci a jsem schopen reflexe. **Nedělá mi potíže zvažovat možnosti a plánovat budoucnost.**



Bdělost

Dokážu sedět v lavici klidně, soustředit se a spolupracovat. Myslím spíš konkrétně a přemýšlím v řádu dní/hodin. **Všímám si, co se děje okolo.** Pokud znervózním, můžu se trochu vyhybat kontaktu nebo se stáhnout.



Znepokojení

Cítím hodně emocí najednou, mám potíže se soustředěním a pamětí. Cítím, že rychleji dýchám a buší mi srdce. **Víc si všímám, jak se na mě okolí tváří.** Přemýšlím v řádu hodin a minut. **Reaguji emotivně a hůř se ovládám.** Můžu se silně vymezovat a odporovat, nebo naopak přestávám vnímat a podvolím se i tomu, s čím nesouhlasím.



Strach

Nemohu teď jasně uvažovat. Možná vám nebudu důvěřovat a odmítnu udělat to, co po mně žádáte. **Přemýšlím v řádu minut a sekund.** Silně reaguji na své okolí. **Cítím se zahlceně a je těžké se mnou navázat kontakt.** Můžu jednat vzdorovitě, utéct, nebo jsem naopak ochromený a přestanu reagovat.



Zděšení

Nemůžu přemýšlet ani s vámi komunikovat. Ztrácím pojem o čase. **Reaguji reflexivně.** Mohl bych na někoho zaútočit, být agresivní, utéct, strnout nebo omdlít.

Vychází z práce Bruce D. Perryho



Co-funded by
the European Union

www.societyforall.cz

SO
FA

