

Beszélgetés: Beszélgetés a stresszről

1. A mai világban a stressz egy gyakori modern betegség. Sok ember állandó stresszben van. Te egyetértesz ezzel? Te hogy(an) látod ezt?
2. A te életedben van sok stressz? Te stresszes vagy? Vagy te inkább nyugodt természetű vagy?
3. Szerinted ezek közül mi a három leggyakoribb oka a stressznek? Mi miatt van stresszben sok ember?
 - a munka miatt / sok munka van / nincs munka
 - a tanulás miatt / sokat kell tanulni
 - a családi problémák miatt
 - a gyerekek jövője miatt
 - a bizonytalan jövő miatt
 - az anyagi helyzet miatt / nincs elég pénz
 - a sok számla miatt
 - betegség miatt
 - a rossz egészségügyi ellátás miatt
 - a környezeti problémák miatt
 - az ország gazdasági / politikai helyzete miatt
 - a koronavírus járvány miatt
 - a világban lévő problémák miatt
 - a közösségi média miatt
 - egyéb: _____
4. Szerinted mi a jó a stressz ellen?
 - olvasás
 - teázás / gyógyteák
 - tévénézés / tévézés / filmezés / filmnézés
 - videózás
 - sport / sportolás: úszás / futás / kocogás / tornázás / biciklizés / lovaglás
 - jóga / jógázás / meditáció
 - szaunázás / gyógyfürdőzés
 - séta / sétálás a parkban
 - zenehallgatás
 - nyelvtanulás
 - pihenés
 - rejtvényfejtés
 - kertészkedés
 - utazás
 - horgászás
 - főzés

- baráti összejövetel
- közös családi programok
- ismerkedés emberekkel
- önkéntes munka a közösségben
- nevetés
- semmittevés – sem-mit-te-vés (doing nothing)
- egyedüllét – e-gye-dül-lét (being along)
- csend
- az emberektől távol lenni
- egyéb: _____

5. Mi a te kedvenc szabadidős tevékenységed? Ez segít neked a stressz ellen? Ez csökkenti a stresszet az életedben?

Nyelvtan: Milyen gyakran?

mindig
 rendszeresen
 gyakran
 általában egyszer egy héten / kétszer egy héten / egyszer egy hónapban
 minden nap / naponta
 minden másnap / másnaponta
 minden héten / hetente
 minden hónapban / havonta
 néha
 ritkán
 hébe-hóba

Gyakorlás: Mi? Mit? Milyen gyakran?

olvasás

Mi? - Az én kedvenc szabadidős tevékenységem az olvasás.

Mit? - Én szeretek olvasni.

Milyen gyakran? - Én minden nap olvasok.

rejtvényfejtés

Mi? - Az én kedvenc szabadidős tevékenységem a rejtvényfejtés.

Mit? - Én szeretek rejtvényt fejteni.

Milyen gyakran? - Én gyakran szoktam rejtvényt fejteni. / Én gyakran fejtek rejtvényt.

úszás

zenehallgatás

filmezés

vásárlás

kirándulás

Olvasmány: Ma nincs kedvem felkelni

Olvasd el Márta történetét! Ezek a gondolatok járnak az ő fejében.

“Csörög az óra...Nem baj, csöröghet. Még alszom tíz percet. Igen, még az ágyban maradok egy kicsit...Már megint csörög az óra! Ilyen hamar eltelt az a tíz perc?! ...Nincs kedvem felkelni. Nincs kedvem az irodába menni. Nincs kedvem a főnökömet látni. Nincs kedvem dolgozni. Ma nincs kedvem semmit sem csinálni. Délután lesz egy gyűlés a munkahelyemen. Nekem kell beszélni a gyűlésen. De még nem írtam meg a beszédemet. Eddig nem jutott eszembe semmi okos gondolat. Ezért nem írtam semmit. Így nem tudom, hogy mit fogok mondani...Nem akarok felkelni. Felhívom a főnökömet és azt mondom neki, hogy beteg vagyok. Nagyon lázas vagyok. Nekem magas lázam van...Az életem tele van stresszel. Nincs lázam, de nagyon stresszes vagyok. Azért van olyan sok stressz az életemben, mert sokat dolgozom és keveset pihenek. Én túlhajszolom magam. Ma pihenni akarok itthon. Igen, a pihenés jó a stressz ellen.”

Kérdések

1. Miért dönt úgy Márta, hogy ma otthon akar maradni?
2. Miért nem akar még a munkahelyére menni?
3. Szerinted ő jól csinálja, hogy otthon marad?
4. Szerinted mit jelent ez a kifejezés: *én túlhajszolom magam?*