

LBRIS

We know
books



„Sfaturi pline de duh și înțelepciune despre stres, pentru
copii.”
– *ForeWord*

Cum să nu te mai streseze
stresul!

de Trevor Romain &
Elizabeth Verdick

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ROMAIN, TREVOR

Cum să nu te mai streseze stresul / Trevor Romain,
Elizabeth Verdick ; trad.: Simona Goșu. - Iași : Gama, 2014
ISBN 978-973-149-435-7

I. Verdick, Elizabeth
II. Goșu, Simona (trad.)

159.922.7
159.922.8

Copyright © 2014 Editura Gama
Ediția originală publicată în 2000 de către Free Spirit Publishing Inc.,
Minneapolis, Minnesota, U.S.A., <http://www.freespirit.com> cu titlul: *Stress
Can Really Get on Your Nerves!* Toate drepturile sunt rezervate Acordurilor
Internaționale și Pan-Americane ale Drepturilor de Autor.

Copyright © 2014 by Editura Gama
Original edition published in 2000 by Free Spirit Publishing Inc.,
Minneapolis, Minnesota, U.S.A., <http://www.freespirit.com> under the title:
Stress Can Really Get on Your Nerves!
All rights reserved under International and Pan-American Copyright
Conventions.

Editor: Diana Mocanu
Art Director: Ella Nicuță
Traducere: Simona Goșu
Redactor: Anca Roman
www.edituragama.ro
office@edituragama.ro

Cuprins

Introducere (Testează-ți nivelul de stres)	7
Pentru numele lui Dumnezeu, ce este stresul?	11
Mai multe tipuri de stres	13
Câte ceva despre stres	15
Stresul în acțiune	17
Surse de stres	22
Povești ciudate, dar adevărate	26
Garantat: planurile de evadare dau întotdeauna greș!	32
Alte câteva refugii nu prea reușite	34
Cele mai nepotrivite metode de a scăpa de stres	35
Cum să fii un Mecanic de Panică	39
Remedii rapide pentru zile stresante	49
Relaxează-te în 10 pași simpli	56
Cum să fii zilnic stresat la distanță	61
Notă pentru părinți și profesori	65
Despre autori	69

Introducere

(Testează-ți nivelul de stres)

Înainte să citești această carte, încearcă următorul test. E distractiv! Și primești automat un 10, doar pentru că ai răspuns la întrebări.

1. Ți se întâmplă să visezi noaptea că ești urmărit, că dai un test la care nu știi niciun răspuns sau că te afli în fața mai multor oameni, gol pușcă? **Da** **Nu**



2. Ești vreodată atât de speriat de gândul că trebuie să mergi la școală, că îți vine să vomیți? **Da** **Nu**

3. Ai uneori senzația că în jurul capului tău se încolăcește strâns un șarpe boa? **Da** **Nu**



4. Sunt zile când te simți atât de obosit, încât faci totul automat? **Da** **Nu**



5. Ți se pare vreodată că lista cu ce ai de făcut este kilometrică? **Da** **Nu**

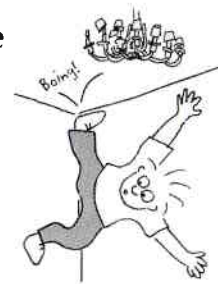
6. Ai vrea să ai o baghetă magică cu care să faci stresul să dispară ca prin minune? **Da** **Nu**



7. Ești de multe ori atât de încordat, încât umerii îți ajung până la urechi? **Da** **Nu**

8. Ți s-ar potrivi uneori o poreclă precum „Morocănosul”? **Da** **Nu**

9. Ești uneori atât de iritat, încât îți vine să sari ca o minge de cauciuc, până te dai cu capul de pereți? **Da** **Nu**



10. Ți-ai dori uneori să fii răpit de extraterestri, numai ca să scapi de probleme? **Da** **Nu**



11. Simți uneori că Pământul se învâрте atât de repede, încât îți vine să te dai jos și să iei o pauză? Da Nu



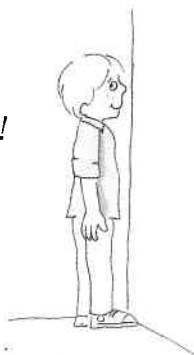
Scorul tău

Dacă ai răspuns **da** la toate sau la majoritatea întrebărilor, înseamnă că ești *stresat* și că această carte te poate ajuta.

Dacă ai răspuns **da** numai la câteva din întrebări, poți folosi această carte pentru a face față zilelor stresante.

Dacă ai răspuns **nu** la toate întrebările, nu ai spus adevărul. La colț cu tine!

Glumeam!



Pentru numele lui Dumnezeu, ce este stresul?

Starea pe care nu poți să o definești clar, dar care te afectează profund.

Tensiunea pe care o simți în corp și în minte.

Reația pe care o ai față de lucrurile noi, înfricoșătoare sau diferite.

Emoția resimțită de copiii timizi sau care vor să fie „cei mai buni”.

Sursa durerilor de cap și de stomac, o afecțiune de care mulți copii nici nu știu că suferă.

Iată cum mai poți spune că te simți atunci când ești stresat:

epuizat îngrijorat

complet singur



URSUZ

confuz

țâfnos

supercerțicios

agitat

emoționat

îngrozit

frustrat



speriat

apucat

zăpăcit

iritat

nervos
panicat



capricios
copleșit

presat

gata să explodezi

ultrasensibil

neliniștit

însăimântat

nesigur

ÎNCORDAT

încolțit

OBOȘIT

supărat

tensionat

tulburat



alarmat

cu nervii întinși