

## RADZENIE SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ W STRESUJĄCYCH SYTUACJACH INTROSPEKCJA

1. Przypomnij sobie sytuacje podczas których przeżywałeś/łaś złość i odpowiedz na pytania.

- Czym się objawia Twoja złość?  
(zaznacz pasujące określenia)

Krzyk, płacz, śmiech, gniew, radość, bunt, irytacja, złość, furia, wściekłość, bezradność



- Jak intensywnie zwykle odczuwasz swoją złość na skali od 1 do 10. Odpowiedz szczerze:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
(łagodna) (ekstremalna)

**Czy Twoja złość jest bezpieczna?**

Nałóż swoje odpowiedzi na powyższe dwa pytania o częstotliwość i intensywność swojej złości na poniższą tabelę, by dowiedzieć się, czy Twoja jest toksyczna.

Typy doświadczania złości	Intensywność		
	1-3	4-6	7-10
Częstotliwość			
Mniej niż raz dziennie	Sporadyczna irytacja	Sporadyczny gniew	Sporadyczna furia
Więcej niż raz dziennie	Chroniczna irytacja	Chroniczny gniew	Chroniczna furia

**Do którego typu Ty należysz?**

1. Sporadyczna irytacja i sporadyczny gniew nie należą do toksycznych typów doświadczania uczucia złości.
2. Chroniczna irytacja też nie jest toksyczna, chociaż możesz być odbierany przez ludzi jako zrzędczący i ponury.
3. Toksyczne typy to:
  - **Sporadyczna furia.**  
Te osoby są spokojne, dopóki coś nie wyprowadzi ich z równowagi, a wtedy lepiej uważać.
  - **Chroniczny gniew.**  
Dla Twojego organizmu to zabójcze odczuwać ciągle złość.
  - **Chroniczna furia.**  
Ten typ jest najgorszy i najbardziej niebezpieczny.