



## SITUATIE:

Anca este o elevă conștiincioasă, care își petrece mult timp învățând, mai ales că o așteaptă examenele de la evaluarea națională. În ultima perioadă a devenit foarte morocănoasă, închisă în sine, nu vorbește cu nimeni, își petrece mult timp stând în cameră singură, este obosită, s-a îndepărtat de toți prietenii ei, este fără chef, se ceartă permanent cu părinții și le răspunde urât. În ultima vreme și-a modificat preocupările (ex. și-a pierdut interesul pentru sportul preferat). Părinții au sesizat că aceste stări se manifestă de câteva luni și nu știu ce să facă, nu știu cu ce probleme se confruntă fiica lor.



# STRESUL SI CALITATEA VIETII

# Metoda cubului

- DESCRIE ▶
- COMPARĂ ▶
- ANALIZEAZĂ ▶
- ASOCIAZĂ ▶
- APLICĂ ▶
- ARGUMENTEAZĂ ▶





## DESCRIE

- reacțiile la stres ale unei persoane (se poate ca descrierea să fie însoțită și de o mimare a unei persoane aflate în fața unui eveniment pe care ea îl evaluează ca fiind stresant)



# COMPARĂ

- o situație evaluată ca fiind stresantă, cu una evaluată ca fiind relaxantă



# ANALIZEAZĂ

- imaginea și stabilește cum evaluează persoana din fotografie situația în fața căreia se află (stresantă sau nu)



# ASOCIAZĂ

- stresului comportamente alternative





# APLICĂ

- mesaje de înlăturare a stresului



# ARGUMENTEAZĂ

- expresia “Stresul poate fi diminuat”.

