

## סיבות אפשריות לקיום סטריס בחיינו:

### משפחה כרוני או בעיה פיזית / נפשית:



מחלה של בן משפחה, אנרגיה חסרת מנוח, מוות של חבר קרוב או בן משפחה, ירידה במיקוד ובתשומת לב, התמכרות של בן משפחה, דחיינות/הימנעות מוגברת, בעיות זוגיות/קונפליקטים נחווים כפחד/דאגה, גרושין/פרידה זוגית, פגיעה בביצועים ובסלקטיביות, פרידה הורית, חוסר ביטחון אי-רציונלי, אימוץ פחד מתוצאה שלילית, שחיקה, אובדן הורה, אלימות במשפחה, התפתחות / אי התפתחות הילד.

### בריאות - מחלה גופנית כרונית או חריפה:



הפרעה נפשית, פגיעה חמורה, הפלה, דאגות בחיי המין, איום וחוויות טראומטיות, תאונה קשה, איום חמור, הטרדה מינית, לחץ חיים מוקדם / טראומה בילדות, טראומה הקשורה לקרב, אסון טבע, מתקפת מלחמה / טרור, חיי חברה, השלכות משפטיות / זמן מאסר, בידוד חברתי, שינוי גדול בפעילות חברתית, שינוי משמעותי במצב הפוליטי, היעדר בן/ת זוג וחברים, זהות תרבותית ומינית, מעמד הגירה / פליט, קונפליקטים חברתיים, כישלון בבית ספר / עבודה ו / או נשירה, שינוי משמעותי בתנאי החיים, גורמי אקלים.

### עבודה:



אובדן עבודה, סוג העבודה, סכסוכים עם ממונה / קולגות, עומס עבודה ושעות עבודה ארוכות, אחריות מוגברת והשלכות של כישלון, תת קידום או קידום יתר, ירידה במוטיבציה, פרישה, עבודה במשמרות, משכנתא/ הלואה פיננסית, בעיות פיננסיות/פשיטת רגל, שינה גרועה, בעיות ניהול זמן, התנהגויות והרגלים לא בריאים, זמן מסך / תנוחת ישיבה, עבודה חדשה, הגברת מיקוד ותשומת לב, הריון, לידה, צורך בהגברת המוטיבציה והביטחון, הישג יוצא דופן נחוה כהתרגשות, זכייה כספית (הגרלה), מרגיש/ה ניתן/ת לניהול.