

TEST

Czy jesteś uzależniony od adrenaliny?

1. Powrót do całkowicie cichego domu po długim dniu pracy jest:
 - a. kojący, wreszcie mam trochę spokoju.
 - b. nudny, muszę włączyć telewizor lub coś w tym stylu, aby mieć jakieś dźwięki w tle.
2. Jak wyglądają Twoje przyjaźnie i związki osobiste?
 - a. dajemy sobie wsparcie, dzielimy wspólne zainteresowania
 - b. dajemy sobie wiele skrajnych emocji (zarówno pozytywnych, jak i negatywnych).
3. Pomimo dawanych sobie obietnic, listę rzeczy do zrobienia masz zawsze dłuższą niż byś chciał.
 - a. fałsz
 - b. prawda
4. Kiedy patrzysz na swój harmonogram, myślisz sobie:
 - a. „chciałbym być mniej zajęty. Gdyby mój grafik był mniej napięty, miałbym zdecydowanie mniej stresu.”
 - b. „może i jest on przeładowany, ale ja tak mam, dzięki temu czuję, że żyję”.
5. Jak dawkujesz sobie sen i kofeinę w ciągu dnia?
 - a. śpię wystarczająco długo i nie wypijam więcej niż dwóch filiżanek kawy dziennie.
 - b. śpię mniej niż siedem godzin i rekompensuję sobie to kawą.
6. Jak ci się pracuje pod presją czasu?
 - a. nie muszę mieć tej presji, potrafię tak samo szybko wykonać zadanie z terminem lub bez.
 - b. potrzebuję tej presji, zazwyczaj odkładam pracę na ostatnią chwilę.
7. Kiedy masz trochę czasu dla siebie:
 - a. relaksujesz się i cieszysz się chwilami spokoju.
 - b. wypełniasz ten czas jakimś ekscytującym zajęciem.
8. Co sądzisz o medytacji?
 - a. zabiera trochę czasu, ale daje mi przyjemność i relaksację
 - b. doprowadziłoby mnie to do szału, gdybym próbował myśleć o „niczym” przez tyle czasu.

9. Czy często wchodzisz w konflikty z innymi?
- nie, nawet jeśli się z kimś nie zgadzam, zwykle nie zmienia się to w konflikt.
 - tak, zwykle nie spędzam więcej niż tygodnia bez kłótni z kimś.
10. Co robisz, kiedy masz duży projekt z odległym terminem realizacji:
- sam sobie wyznaczam tempo, więc rozkładam pracę tak, aby zrobić wszystko na czas i bez stresu.
 - zwykle odkładam sprawy na ostatnią chwilę, a następnie pracuję jak szalony, aby zrobić to na czas.

Interpretacja:

Podlicz liczbę udzielonych odpowiedzi b).

- Jeśli jest ich poniżej 5 → nie masz problemu z uzależnieniem od adrenaliny.
- 5-7 → uważaj, coś niebezpiecznego zaczyna się dziać w Twoim życiu. Przyjrzyj się ostatnim zmianom i wprowadź potrzebne korekty. Może przydałby Ci się relaks na świeżym powietrzu?
- 8-10 → trudno za Tobą nadążyć i trudno z Tobą wytrzymać. Dla zdrowia weź przynajmniej 2 wolnego i odpocznij. Zastanów się, czy nie powinieneś się skonsultować ze specjalistą, który pomoże Ci wyjść z uzależnienia.