

# 스트레스의 네 단계

	해당 단계에서 나타나는 징후	해야 할 일
<b>초록색</b> 	자신이 있다 행복하다 어려움에 맞설 준비가 되어 있다 실패해도 곧 회복한다 다른 사람들과 잘 지낸다 영을 느낀다	이는 이상적인 상태이다. 이 단계에 있는 사람은 일상에서 매일 일어나는 스트레스 요인에 잘 대처하고 있고, 배움을 얻으며, 발전하고 있다. 계속해서 최선을 다하고 주님을 신뢰한다.
<b>노란색</b> 	긴장하고, 걱정되고, 불안정하고, 불안해하거나, 준비되어 있지 않다고 느낀다 다른 사람들과 잘 지내는 데 문제가 있다 영을 느끼기가 어렵다	종종 노란색 단계를 겪는 것은 정상적인 현상이다. 어려움에 대처하고 새로운 기술을 배우는 동안 자신에게 관대히 대한다면, 능력을 키우고 더 강해지는 데 도움이 될 것이다. 계속해서 기도하고 최선을 다한다. 주님께 도움을 구하고, 이 수업에서 배울 몇 가지 기술을 시도해 본다.
<b>주황색</b> 	지쳐 있다(신체적으로 정서적으로) 아프다(예를 들면 소화 불량) 쉽게 화를 낸다 상당히 낙심해 있다 영을 느끼지 못한다	스트레스의 주황 단계에 있는 것이 달가운 사람은 아무도 없을 것이다. 하지만 이 상태가 영구적으로 지속되는 경우는 드물다. 경전을 공부하고 이 수업에 나오는 제언을 적용하면서 기도로 인도를 구한다. 사흘이 넘도록 주황색 단계가 유지된다면, 부모님이나 믿을 만한 어른에게 알려 도움을 받는다.
<b>빨간색</b> 	지속되는 우울감, 공황 또는 불안 절망감 (질병으로 발전할 수 있는) 식욕 장애 또는 불면증 중압감을 느낌 삶의 진전이 힘든 상태 하나님께 버림받은 것처럼 느낀다	여러분이 이 단계에 있다면, 부모님이나 신뢰할 만한 어른에게 도움을 청한다. 전문가의 도움을 구하고 신권 축복을 요청하는 것도 고려해 본다. 일지에 생각을 적거나, 이 수업에 나오는 제언들을 깊이 생각해 보는 시간을 갖는다. 신뢰할 수 있는 어른과 이야기할 기회가 있을 때까지 여러분이 가장 어렵다고 느끼는 일들을 잠시 내려놓는다.