





Fyra nivåer av stress

	Tecken på att du är på den här nivån	Vad du kan göra
GRÖN 	<p>Självförtroende</p> <p>Lycka</p> <p>Du känner dig redo att möta utmaningar</p> <p>Du återhämtar dig snabbt från bakslag</p> <p>Du kommer överens med andra</p> <p>Du känner Anden.</p>	<p>Detta är idealet. Här hanterar du vardagens stress, lär dig saker och utvecklas.</p> <p>Fortsätt göra ditt bästa och lita på Herren.</p>
GUL 	<p>Du känner dig spänd, orolig, osäker, ängslig eller oförberedd</p> <p>Du har svårt att komma överens med andra</p> <p>Du har svårt att känna Anden</p>	<p>Det är normalt att tillbringa lite tid på den gula nivån.</p> <p>När du är snäll mot dig själv när du hanterar utmaningar och lär dig nya färdigheter hjälper du dig själv att bli starkare och öka din förmåga. Fortsätt att be och göra ditt bästa. Vänd dig till Herren för att få hjälp, och pröva några av teknikerna du lär dig i den här lektionen.</p>
ORANGE 	<p>Utmattnings (fysisk och känslomässig)</p> <p>Sjukdom (till exempel magbesvär)</p> <p>Du blir lätt arg</p> <p>Du känner dig djupt missmodig</p> <p>Du kan inte känna Anden</p>	<p>Ingen tycker om att vara på den orangea stressnivån, men det här är sällan permanent.</p> <p>Be om vägledning när du studerar skrifterna och tillämpa förslagen i den här lektionen. Om du är kvar på den orangea nivån i mer än tre dagar, berätta då för dina föräldrar eller en vuxen du litar på så att de kan hjälpa dig.</p>
RÖD 	<p>Ihållande depression, panik eller ångest</p> <p>Hopplöshet</p> <p>Du har svårt att äta eller sova (kan leda till sjukdom).</p> <p>Du känner dig överväldigad</p> <p>Du har oförmåga att gå vidare</p> <p>Du känner dig övergiven av Gud</p>	<p>Om du är på den här nivån ska du prata med en förälder eller vuxen du litar på för att få hjälp.</p> <p>Överväg att söka professionell hjälp och be om en prästadömsvälsignelse. Ta dig gärna tid att skriva i din dagbok och begrunda förslagen i den här lektionen. Ta kanske en paus från de saker du tycker är svårast tills du har en chans att prata med en betrodd vuxen.</p>