

# ความเครียดที่ระดับ

|  | สัญญาณที่บ่งบอกว่าท่านอยู่ระดับนี้   | สิ่งที่ต้องทำ   |
|--|--|---|
| <p>สีเขียว</p>    | <p>ความมั่นใจ</p> <p>ความสุข</p> <p>รู้สึกพร้อมเผชิญความท้าทาย</p> <p>ฟื้นตัวเร็วจากอุปสรรค</p> <p>เข้ากับผู้อื่นได้</p> <p>รู้สึกถึงพระวิญญูญาณ</p>   | <p>ระดับนี้คือดีเยี่ยม จุดนี้ท่านกำลังจัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ และความก้าวหน้า</p> <p>ทำให้ดีที่สุดต่อไปและวางใจในพระเจ้า</p>   |
| <p>สีเหลือง</p>  | <p>รู้สึกตึงเครียด กังวล ขาดความมั่นใจ</p> <p>กระวนกระวาย ไม่พร้อม</p> <p>มีปัญหาในการเข้ากับผู้อื่น</p> <p>รู้สึกถึงพระวิญญูญาณได้ยาก</p>   | <p>เป็นเรื่องปกติที่จะใช้เวลาระยะหนึ่งกับระดับสีเหลือง</p> <p>ใจดีกับตนเองขณะรับมือกับความท้าทายและเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ จะช่วยให้คุณเข้มแข็งขึ้นและเพิ่มความสามารถของท่าน สวดอ้อนวอนต่อไปและทำให้ดีที่สุด มองไปที่พระเจ้าเพื่อขอความช่วยเหลือ และลองใช้ทักษะบางอย่างที่ท่านจะเรียนรู้ในบทเรียนนี้</p>                     |
| <p>สีส้ม</p>    | <p>ความอ่อนเพลีย (ทางร่างกายและทางอารมณ์)</p> <p>เจ็บป่วย (ตัวอย่างเช่น ปวดท้อง)</p> <p>โกรธง่าย</p> <p>รู้สึกท้อแท้อย่างมาก</p> <p>ไม่สามารถรู้สึกถึงพระวิญญูญาณ</p>  | <p>ไม่มีใครชอบอยู่ที่ระดับความเครียดสีส้ม แต่ระดับนี้มักจะเกิดขึ้นไม่นาน</p> <p>สวดอ้อนวอนขอการนำทางขณะท่านศึกษาพระคัมภีร์และประยุกต์ใช้ข้อเสนอนะในบทเรียนนี้ หากท่านอยู่ที่ระดับสีส้มเกินสามวัน ให้บอกบิดามารดาหรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้เพื่อพวกเขาจะช่วยเหลือได้</p>   |
| <p>สีแดง</p>    | <p>ซึมเศร้า หวาดหวั่น หรือวิตกกังวลเรื้อรัง</p> <p>ความสิ้นหวัง</p> <p>มีปัญหาด้านการกินหรือการนอน (อาจทำให้เกิดความเจ็บป่วย)</p> <p>รู้สึกหนักใจ</p> <p>ไม่สามารถมุ่งหน้าต่อไปได้</p> <p>รู้สึกถูกพระผู้เป็นเจ้าทอดทิ้ง</p> | <p>หากท่านอยู่ที่ระดับนี้ ให้พูดคุยกับบิดามารดาหรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้เพื่อขอความช่วยเหลือ</p> <p>ท่านอาจขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญและขอพรฐานะปุโรหิต ท่านอาจใช้เวลาเขียนในบันทึกส่วนตัวหรือไตร่ตรอง ข้อเสนอนะในบทเรียนนี้ บางทีอาจพักจากสิ่งที่ท่านพบว่ายากที่สุดจนกว่าท่านจะมีโอกาสพูดคุยกับผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้</p> |