

Chvilí trvá, než se v tom bludišti vyzná. Ale teď už to tady poznává!
Sytě modrý zahradní domek. V oknech puntíkové závěsy.
Strom s houpačkou a růžová psí bouda.

Je tu i pes. Jmenuje se Butcher a taky tak vypadá. Slovo „butcher“
pochází z angličtiny a znamená řezník.

Ale Kuba se nebojí. Chce zjistit, co o něm ti dva vědí. Třeba i to,
že jeho strýček nehraje fotbal v nejvyšší lize, ale jen za družstvo
Dlouhé Lhoty?





Jak si vlastně všimneme, že jsme ve stresu?

Naši čtyři výzkumníci vytvořili dotazník a sešlo se jim spousta různých odpovědí:

Mám pocit, že je toho na mě příliš.

**Dýchám, jako kdybych vybíhal na nějakou horu,
ale přitom sedím na židli.**

**Začnu být
neklidný.**

**Začne mi být horko.
Nejraději bych si přetáhl deku přes hlavu.**

Už nedokážu dobře naslouchat.

**Všechno mi jde příliš pomalu.
Nemůžu se soustředit.**

**Může se stát, že začnu rvát na někoho,
kdo mi ale vůbec nic neudělal.**





**Myslím na všechno možné,
ale ne na to, co chci udělat.**

Dám si něco k jídlu, přestože vůbec necítím hlad.

Úplně mi ztvrdne břicho.

Mám strach, že to nikdy nedodělám.

A jak se pozná, že je

stres škodlivý?

