**Helpcare (well-being)**

Inizio modulo

**Domanda n. 1**

Testo della domanda

Perchè il lavoro di cura è considerato stressante? A causa di..

* Alte aspettative da parte dell’utente e della sua famiglia
* Tempo insufficiente per svolgere il lavoro
* Mancanza di supporto nel luogo di lavoro
* Sentirsi inadeguatamente formato o con insufficiente esperienza

Seleziona una o più risposte:

a. Mancanza di supporto nel luogo di lavoro

b. Alte aspettative da parte dell’utente e della sua famiglia

c. Sentirsi inadeguatamente formato o con insufficiente esperienza

d. Tempo insufficiente per svolgere il lavoro

**Domanda n 2**

Quali tra i seguenti sono indicatori di stress?

* Irritabilità
* Pianto
* Capacità di rilassarsi
* Mal di testa

Seleziona una o più risposte:

a. Irritabilità

b. capacità di rilassarsi

c. mal di testa

d. pianto

**Domanda n° 3**

Quale sarebbe la prima cosa da fare quando ti senti stressato?

* Presenta la tua giustificazione al lavoro
* Parla con il tuo capo/responsabile
* Cerca di identificare le cause dello stress
* Racconta a tutti come ti senti

Select one or more:

a. Presenta la tua giustificazione al lavoro

b. Racconta a tutti come ti senti

c. Parla con il tuo capo/responsabile

d. Cerca di identificare le cause dello stress

**Domanda n° 4**

Qualii delle seguenti azioni potrebbe essere efficace per gestire lo stress?

* Esercizio fisico
* Bere alcool
* Parlare con gli amici
* Mangiare sano

Select one or more:

a. Mangiare sano

b. Bere alcool

c. Parlare con gli amici

d. Esercizio fisico

**Domanda 5**

Dove altro potresti trovare aiuto?

* Servizi di Counselling
* GP
* MIND
* Consultorio

Seleziona una o più risposte:

a. GP

b. MIND

c. Consultorio

d. Servizi di Counselling

**Domanda 6**

Cos’è la mindfulness?

* Una forma di meditazione
* Un approccio per alleviare lo stress
* Ricordarsi le cose da fare
* Vivere nel presente

Seleziona una o più risposte:

a. Ricordarsi le cose da fare

b. Vivere nel presente

c. Una forma di meditazione

d. Un approccio per alleviare lo stress

**Domanda 7**

Quali sono le 5 vie per il benessere?

* Coltivare relazioni, Essere curiosi, Rilassarsi, Essere generosi, Socializzare
* Coltivare relazioni, Essere generosi, Essere curiosi, Continuare ad imparare, Rilassarsi
* Coltivare relazioni, Essere generosi, Essere curiosi, Continuare ad imparare, Mantenersi attivi

Selezionare solo una risposta:

a. Coltivare relazioni, Essere generosi, Essere curiosi, Continuare ad imparare, Rilassarsi

b. Coltivare relazioni, Essere generosi, Essere curiosi, Continuare ad imparare, Mantenersi attivi

c. Coltivare relazioni, Essere curiosi, Rilassarsi, Essere generosi, Socializzare

**Domanda 8**

Quali delle seguenti potrebbero indicare che un college è stressato?

* Irascibile
* Evitare gli amici
* Fare errori al lavoro
* Non voler prendere delle decisioni

Seleziona una o più risposte:

a. Fare errori al lavoro

b. Evitare gli amici

c. Irascibile

d. Non voler prendere delle decisioni

**Domanda 9**

Come dovresti supportare un collega che si sente stressato?

* Chiedergli se c’è qualcosa che non va
* Ignorare il suo comportamento
* Riferire al capo/responsabile
* Prendersi la colpa per i suoi errori

Seleziona una o più risposte:

a. Ignorare il suo comportamento

b. Prendersi la colpa per i suoi errori

c. Chiedergli se c’è qualcosa che non va

d. Riferire al capo/responsabile