

 05

Pessimismo

Thomas percebeu que mantém um alto nível de estresse por muito tempo. Geralmente ele foca demais na organização e falham sempre quando se trata de desempenho.

Ele costuma ficar muito irritado com ele mesmo e/ou com o ambiente ao seu redor. Isto também explica porque ele acha seu ambiente de trabalho um ambiente tão estressante.

Esse quadro indica que Thomas tem estresse agudo episódico.

Além dos sintomas acima, quais alternativas abaixo complementam este tipo de estresse?

Selecione 2 alternativas

A Se ele passar a ser mais pessimista sobre situações cotidianas.

B Apresentar tensão e ansiedade sem nenhuma razão aparente.

C Dores nas costas ou pescoço, dor de cabeça, palmas das mãos suadas e mãos ou pés frios.

D Se Thomas apresenta preocupação excessiva.