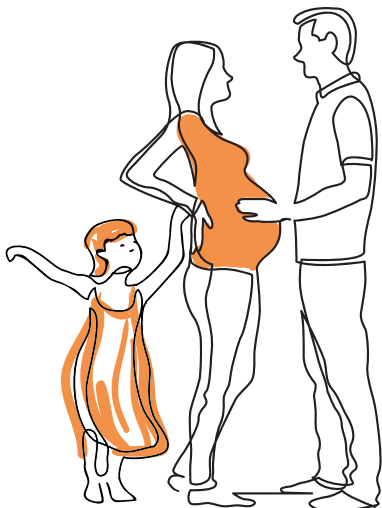


## Kilder til stress



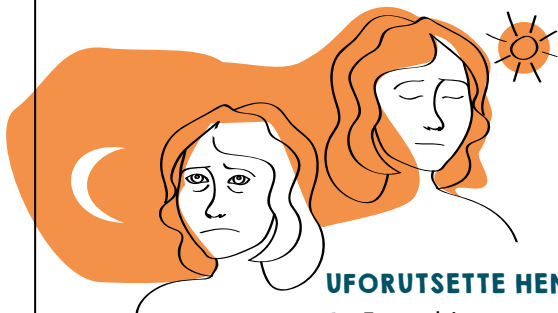
### VANLIGE LIVSHENDELSER

- \* Noen i familien flytter ut
- \* Skilsmisse
- \* Økonomiske problemer
- \* Ferier
- \* Dødsfall i familien eller en venn
- \* Et nytt familiemedlem blir født



### KONFLIKTER

- \* Krangling med noen i familien
- \* Krangling med lærer eller kollega
- \* Krangling med en venn eller kjæreste



### UFORUTSETTE HENDELSER

- \* Forandring av rutiner
- \* Forandring på søvnvanene
- \* Forandring i forhold til måltidene

### DAGLIGE HENDELSER

- \* Lang reisevei/pendling
- \* Mange mennesker
- \* Må våkne tidlig for å komme på skolen/arbeid
- \* Oppgaver/plikter
- \* Organisere/planlegge



### KJEDSOMHET

