

ABCs of Stress Management Assessment Handout: Personal Stress Continuum

Hebrew Translation by Shalom Orzach for [Foundation for Jewish Camp](#)

Adapted by [BaMidbar](#) from [Responder Alliance Stress First Aid](#)

READY מוכן

Sense of Mission תחושת שליחות
Spiritually & Emotionally Healthy בריא מבחינת רוחנית ורגשית
Physically Healthy בריא פיזית
Emotionally Available זמין רגשית
Healthy Sleep שינה בריאה
Gratitude הכרת טובה
Vitality חיוניות
Room for Complexity מקום למורכבות

REACTING מגיבה

Sleep Loss אובדן שינה
Change in Attitude שינוי בגישה
Criticism ביקורתי
Avoidance הימנעות
Loss of Interest חוסר עניין
Distance from Others מרחק מאחרים
Short Fuse פתיל קצר
Cutting Corners לעגל פינות
Loss of Creativity אובדן יצירתיות
Lack of Motivation אובדן מוטיבציה
Fatigue עייפות

INJURED נפגע

Sleep Issues בעיות שינה
Emotional Numbness נימול רגשי
Burnout שחיקה
Nightmares סיוטים
Disengaged מנותק
Exhausted מוטש
Physical Symptoms תסמינים פיזיולוגיים
Feeling Trapped מרגיש לכוד
Relationships יחסים בין אישיים
Suffering סבל
Isolation בידוד

CRITICAL ביקורתי

Insomnia נדודי שינה
Hopelessness חוסר תקווה
Anxiety & Panic חרדה ובהלה
Depression דיכאון
Intrusive Thoughts מחשבות טורדניות
Feeling Lost or Out of Control חוסר שליטה
Blame אשמה
Hiding Out מתחבא
Broken Relationships מערכות יחסים שבורות
Thoughts of Self Harm מחשבות אובדניות