

TEST STRESORŮ

Nemohu usnout nebo se budím během spánku.

Během dne se cítím unavený a malátný.

Trpím často zažívacími obtížemi (zácpou nebo průjmem).

Bez zvláštních důvodů se mi zatočí hlava.

Často mi buší srdce.

Někdy mívám dýchací potíže, zadýchám se.

Občas mi vyrazí pot.

Pocituji tlak v žaludku.

Často trpím bolestmi hlavy.

Mám zvýšený (snížený) krevní tlak.

Celkový počet bodů

Často se cítím sám, opuštěný nebo izolovaný.

Často se cítím deprimovaný, i bez zvláštního důvodu.

Nejraději bych někam zalezl a schoval se.

Mám málo příležitostí k tomu, abych mohl vyjádřit své pocity.

V poslední době ztrácím často sebekontrolu.

Cítím se ohrožený a jsem úzkostnější než dříve.

Často nemám žádný cíl ani plán.

V poslední době mi chybí jakákoliv motivace, abych něco dělal.

Moje reakce je často nepřiměřeně prudká nebo podrážděná.

Jsem nervóznější, utlumenější než dříve.

Celkový počet bodů

Schopnost soustředit se a moje paměť jsou v konfliktních situacích mnohem horší než dříve.

V práci i ve volném čase u mě teď převažuje naprostý nezájem.

Má sebekontrola a disciplína v poslední době dost polevila.

Zapomínám mnohem více než dříve důležité věci.

Hodně těžko se učím novým věcem.

Často pociťuji lhostejnost a neschopnost se rozhodnout.

Často mám pocit, že do ničeho už nemůžu mluvit.

Hodně věcí mi přerostlo přes hlavu.

Jsem schopen v klidu a jednu po druhé vyřídit mnohem méně věcí než dříve.

Při mluvení často ztrácím nit hovoru.

Celkový počet bodů

Nepodmíněný trest vězením	63
Nehoda, úraz nebo těžká nemoc	53
Smrt dobrého přítele	37
Osobní „přetažení“	28
Jakákoliv změna životních návyků	24
Nové zaměstnání ve volném čase	19
Změny ve společenském styku, rozchod s přáteli, noví známí	18
Změny podmínek či návyků, jež se týkají spánku	16
Nové způsoby stravování, např. půst, hladovění, ztloustnutí	15
Malé přestupky zákona, jako jsou např. dopravní přestupky, pokuty	10

Celkem:

CELKOVÝ POČET BODŮ ZE VŠECH TESTŮ:

Hodnocení

0 – 150 bodů

Vaše zatížení stresem je přiměřené, nachází se v oblasti tzv. eustresu, tedy stresu motivujícího, není se třeba obávat jakýchkoliv zdravotních poškození.

151 – 300 bodů

Pokud se nacházíte v této oblasti, jde o přílišné stresové zatížení, které již ohrožuje vaše zdraví. Pravděpodobnost, že stres skutečně způsobí zdravotní poškození, se pohybuje kolem 50%. Měli byste se informovat o metodách, jak se lze se stresem vyrovnat, např. seznámit se s relaxačními technikami, jako je autogenní trénink Schultze.

Nad 301 bodů

V této oblasti je riziko vážného onemocnění z důvodů vysoké stresové zátěže až 80%!!!

Pokud jste tohoto počtu bodů dosáhl, je třeba okamžitě něco proti tomu podniknout, jelikož Vaše zdraví je zcela jistě již nyní napadeno. Je velmi důležité nalézt pro sebe metodu a způsob, jak tuto nepřiměřenou zátěž zvládat nebo se s ní vyrovnat.

ANO = 3 body

NE = 0 bodů