Тест на визначення стресу в житті

Люди, які опікуються іншими, часто перебувають у стані стресу і не знають цьому причини. Не усвідомлюючи наслідків подій, які трапляються у нашому житті, ми намагаємося приховати почуття зневіри, смутку та сум’яття.

За останній рік-півтора які з наступних подій відбулися у вашому житті?

Запишіть бали з кожної події, що трапилася за цей час. Коли ви пройдете увесь перелік, сумуйте свої бали, а нижче ознайомтеся з результатом.

\_\_\_\_\_\_\_\_ Смерть чоловіка/дружини (100 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Розлучення (75 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Розлука в подружньому житті чи в стосунках з партнером (65 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Ув’язнення (63 бали)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Смерть близького члена родини (63 бали)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Особиста травма чи хвороба (53 бали)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Одруження/заміжжя (50 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Звільнення з роботи (47 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Подружнє примирення (45 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Вихід на пенсію (45 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Зміни в стані здоров’я когось в родині (44 бали)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Вагітність (40 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Проблеми в інтимному житті (39 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Залежність від сім’ї (39 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Зміни в бізнесі (в підприємницькій діяльності/у власній справі) (39 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Зміни у фінансовому стані (38 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Смерть близького друга (37 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Зміна сфери роботи/діяльності (36 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Зміни кількості подружніх сварок (35 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Застава чи позика/кредит, більший за $ 30.000 (31 бал)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Позбавлення права викупу (закладеного) майна (30 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Зміни в обов’язках на роботі (29 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Проблеми з родичами чоловіка/дружини (29 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Визначні особисті досягнення (28 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Початок чи завершення роботи чоловіка/дружини (26 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Початок чи завершення навчання (26 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Зміни в умовах проживання (25 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Перегляд особистих звичок (24 бали)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Проблеми з начальством (23 бали)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Зміни в кількості годин роботи чи умовах роботи (20 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Зміна місця проживання (20 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Зміна місця навчання (20 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Зміни в проведенні свого дозвілля (19 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Зміни вашої діяльності в церкві (19 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Зміни у вашій громадській діяльності (18 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Застава чи позика/кредит, більший за $ 20.000 (17 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Зміни в режимі/кількості сну (16 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Зміни в кількості сімейних посиденьок/зустрічей (15 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Зміни в харчуванні (15 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Відпустка (13 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Різдвяний/новорічний період (12 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Дрібні порушення закону (11 балів)

\_\_\_\_\_\_\_\_ Ваша загальна кількість балів

Дана шкала балів вказує на навантаження, яке ви переживаєте на даний момент. Залежно від ваших навичок долати труднощі чи за відсутності таких, ця шкала може спрогнозувати у вас ймовірність захворювання, пов’язанного зі стресом. Хвороба може бути як в легкій формі – частий головний біль, печія, безсоння, так і у важкій, як виразка, рак, мігрень тощо.

РЕЗУЛЬТАТИ

0-149: низька уразливість до хвороби, пов’язаної зі стресом.

150-299: середня уразливість до хвороби, пов’язаної зі стресом:

навчіться і практикуйте методи розслаблення, опануйте навички подолання стресу і ведення здорового способу життя.

300 і більше: висока уразливість до хвороби, пов’язаної зі стресом:

Щоденна практика методів розслаблення – вкрай важлива для вашого самопочуття та здоров’я. Попіклуйтеся про це зараз, до того, як виникне серйозна хвороба чи погіршиться ваш стан.

Дозвіл на передрук тесту (The Life Stress Test) надано:

Dr. Tim Lowenstein

P.O. Box 127

Port Angeles, WA 98362

www.stressmarket.com