



## Stressz-teszt

Tudod, hogy mennyiben vagy kitéve a stressz káros hatásainak? Ha nem, akkor most megtudhatod!

Milyen stresszes életesemények értek a közelmúltban, hány változás történt az elmúlt év során? Ennek a megválaszolásához, átgondolásához töltsd ki az alábbi táblázatot. A célja, hogy átgondolhasd, hogy milyen stresszes események vannak jelen az életedben és azok milyen hatást gyakorolhatnak az egészségedre. Ezek ismeretében már meg tudod tenni a szükséges lépéseket a stressz csökkentése érdekében!

Gondold végig, hogy a táblázatban lévő életesemények hányszor fordultak Veled elő az elmúlt egy évben, ezt írd be az alkalmak száma oszlopba.(max 4-es szám kerülhet ide, akkor is, ha többször fordult elő, az elmúlt egy évben! Ha egyszer sem volt ilyen esemény az elmúlt egy évben akkor az alkalmak száma 0 és így a pontszám is 0 lesz.)

<i>Életesemény</i>	<i>Alkalmak száma</i>	<i>x</i>	<i>Érték</i>	<i>=</i>	<i>Pontszám</i>
1,Sokkal több vagy sokkal kevesebb probléma a főnökkel.		x	23	=	
2,Jelentős változás az alvási szokásokban (sokkal többet v. kevesebbet, máskor alszik)		x	16	=	
3,Jelentős változás az étkezési szokásokban(sokkal többet v. kevesebbet, máskor, mást étkezik)		x	15	=	
4, Személyes szokások átalakítása (öltözködés, modor, ismerősi kör)		x	24	=	
5,Jelentős változás a kikapcsolódás szokásos módjában vagy mennyiségében.		x	19	=	
6,Jelentős változás a társas tevékenységekben.		x	18	=	
7.Jelentős változás a hiteleti tevékenységekben		x	19	=	
8,Jelentős változás a családi összejövetelek számában.		x	15	=	
9,Jelentős változás az anyagi helyzetben.		x	38	=	
10,Gondok a rokonokkal.		x	29	=	
11,Jelentős változás a házastárssal folytatott viták számában.(a megszokottnál sokkal több v. kevesebb)		x	35	=	
12,Nehézségek a nemi életben.		x	39	=	
13,Súlyos sérülés vagy betegség.		x	53	=	
14,Közeli családtag halála(házastárson kívül)		x	63	=	
15,Házastárs halála.		x	100	=	
16,Közeli barát halála.		x	37	=	
17, Új családtag érkezése (születés, örökbefogadás, rokon odaköltözése).		x	39	=	
18,Jelentős változás egy családtag egészségi állapotában vagy viselkedésében.		x	44	=	
19,Lakhely változás.		x	20	=	
20,Szabadságvesztés.		x	63	=	
21,Kisebbségi szabálysértések (közlekedési vétség, csendháborítás stb.)		x	11	=	
22,Jelentős üzleti, munkahelyi változás (átszervezés, csőd stb.).		x	39	=	
23,Házasságkötés.		x	50	=	
24,Válás.		x	73	=	
25,Különköltözés a házastárstól.		x	65	=	
26,Kimagasló személyes siker.		x	28	=	

27,Gyermek elköltözése otthonról.		x	29	=	
28,Nyugdíjazás.		x	45	=	
29,Jelentős változás a munkaidőben vagy a munkakörülményekben.		x	20	=	
30,Jelentős változás a munkahelyi feladatokban (előléptetés, lefokozás, áthelyezés)		x	29	=	
31,Elbocsájtás.		x	47	=	
32,Jelentős változás a lakáskörülményekben (új lakás átalakítás, otthon állagromlása, lakókörnyezet pusztulása).		x	25	=	
33,Házastárs elkezd vagy abbahagyja a háztartáson kívüli munkát.		x	26	=	
34,Jelzálog hitel felvétele nagyobb vásárláshoz.		x	31	=	
35,Hitel felvétel kisebb vásárláshoz.		x	17	=	
36,Hitel bedőlése.		x	30	=	
37,Üdülés.		x	13	=	
38,Iskolaváltás.		x	20	=	
39,Új típusú munka vállalása.		x	36	=	
40,Intézményes oktatás elkezdése vagy befejezése.		x	26	=	
41,Kibékülés a házastárssal.		x	45	=	
42,Terhesség		x	40	=	
<b>Összes pontszám:</b>					

Copyright 1981 Thomas H Holmese,MD The University of Washington Press Edition,1986.Pszichiátriai és Viselkedéstudományi Tanszék, Washingtoni Egyetem Orvosi Kar, Seattle,WA 98185

Forrás:Martha Davis, Elisabeth R Eshelmann, Matthew McKay: Stresszoldó és relaxációs módszerek

**Pontozás:** Szorozd meg az alkalmak számát az életesemény értékével és a kapott összeget írd a pontszám oszlopba. Add össze a pontszámokat, ez lesz az összes pontszám.

**Értékelés:** Minél magasabb az összesített pontszám, annál nagyobb a valószínűsége, hogy stresszel összefüggő tünetek vagy betegsége alakulhatnak ki Nálad. Mivel mindenki másképpen értékeli egy adott életeseményt, és másképpen alkalmazkodik a változásokhoz, ezért ez a standardizált teszt csak hozzávetőleges felmérésnek tekintendő.

**300 pont felett :** 80% az esélye a közeljövőben valamilyen betegség kialakulásának

**200-299 pont :** 50% az esélye a közeljövőben valamilyen betegség kialakulásának

**150-199 pont:** 30% az esélye a közeljövőben valamilyen betegség kialakulásának

**150 pont alatt:** nagyon csekély a megbetegedés esélye

Tehát minél magasabb pontszámot érsz el annál többet kell tenned az egészségedért. Érdemes a tesztet az előző évre vonatkozóan is elvégezni és a kapott értékeket összehasonlítani, mivel a stressz felhalmozódhat a szervezetünkben!

Sok lehetőség van a betegségek kialakulásának a megelőzésére, és kezelésére! Nem kell, hogy szenvedj a sokféle kellemetlen stressz okozta tünettől, gyere, keresd fel a honlapom:

[www.stresszterapia.com](http://www.stresszterapia.com)

és a Facebook oldalam: <https://www.facebook.com/stresszterapia> !

Sok azonnal használható egyszerű tippel, hasznos ismertanyaggal, e-book-kal, online tanfolyammal, és személyesen igénybevehető kezelésekkal várlak!

