

UPITNIK O STRESU

Budući da svatko reagira na stres na svoj osobni način, niti jedan vam test o stresu ne može pružiti kompletnu dijagnozu vaše razine stresa. Namjera ovog testa je pružiti vam samo pregled.

Odgovorite na sve tvrdnje stavivši znak u jednu od kućica DA ili NE, ovisno o tome da li se pojedina tvrdnja odnosi na vas . Odgovorite *da, čak i ukoliko se samo dio odgovora odnosi na vas.*

TVRDNJE O STRESU	NE	DA
Često noću donosim posao kući		
Nemam dovoljno vremena danju da napravim sve što moram napraviti		
Negiram ili ignoriram probleme u nadi da će nestati		
Poslove radim osobno kako bih osigurala/osigurao da su obavljani dobro		
Podcjenjujem vrijeme koje je potrebno da se stvari obave		
Imam osjećaj da je previše rokova na mom poslu/u životu koje je teško ispuniti na vrijeme		
Moje samopouzdanje/samopoštovanje je niže nego što bih htjela/htio da je		
Često imam osjećaj krivnje ukoliko se odmaram i ne radim ništa		
Uхватim se da razmišljam o problemima čak i u trenucima kada bih se trebala/trebao odmarati		
Osjećam se iscrpljeno ili umorno čak i nakon što se probudim nakon adekvatnog sna		
Često kimam glavom ili dovršavam rečenice drugih osoba ukoliko one govore sporo		
Imam tendenciju brzog jedenja, govorenja, hodanja i vožnje		
Moj se apetit promijenio, imam ili želju za previše hrane ili imam gubitak apetita/preskačem obroke		
Osjećam se iritirano ili ljuto ukoliko mi se čini da se promet odvija presporo/ postajem vrlo frustrirana/frustriran ukoliko moram stajati u redu		
Ukoliko me nešto ili netko stvarno uzrujava, zatomit ću svoje osjećaje		
Kad se bavim sportom, ili igram, stvarno nastojim pobijediti bez obzira tko je moj protivnik		
Raspoloženje mi se mijenja, imam poteškoće u donošenju odluka, koncentracija i pamćenje su mi narušeni		
Više pronalazim greške i kritiziram, nego što hvalim, čak i ukoliko je pohvala zaslužena		
Čini se da slušam čak i kada sam zaokupljena/zaokupljen vlastitim mislima		
Moj nagon za seksom je niži, događaju mi se promjene u menstrualnom ciklusu		
Uхватim se da škripim zubima		
Povećani su mi bolovi u mišićima, posebice vratu, glavi, donjem dijelu leđa, ramenima		
Nisam sposobna/ sposoban obavljati zadatke jednako dobro kao nekada, moje prosudbe su nejasne i nisu tako dobre kao što su nekada bile		
Smatram da sam više ovisna/ ovisan o alkoholu, kofeinu, nikotinu ili drugim stimulansima nego prije		
Nemam vremena za mnoge interese/hobije izvan radnog vremena		

Za ukupni rezultat prebrojite sve tvrdnje na koje ste odgovorili s DA.

Ukupno _____

Rezultati:

Većina nas može izaći na kraj sa različitim nivoima pritiska bez osjećaja stresa. Međutim, prevelik ili pretjeran pritisak, često stvoren našim osobnim obrascima razmišljanja i životnim iskustvom, može nadići našu sposobnost izlaska na kraj s istim pa tada doživljavamo stres.

4 ili manje bodova: nema velike vjerojatnosti da ćete oboljeti od bolesti povezanih sa stresom

5-13 bodova: veća je vjerojatnost da ćete imati narušeno mentalno, fizičko ili i jedno i drugo zdravlje zbog stresa. Vjerojatno je da biste imali koristi od i savjetovanja o prevenciji i upravljanju stresom kako biste dobili upute i pomoć u razvoju zdravih navika na identificiranim područjima.

14 ili više bodova: izuzetno ste skloni stresu koji se iskazuje u velikom broju oblika ili karakteristika koje rezultiraju nezdravo ponašanje. To također znači da postoji veća vjerojatnost da spadate u visoko rizičnu skupinu za stres i bolesti povezane sa stresom: dijabetes, probavne smetnje, migrenu, bolove u vratu i leđima, visoki krvni tlak, bolesti srca/moždani udar, mentalne bolesti (depresiju, strah i stres). Preporuka za vas je da potražite profesionalnu pomoć. Savjetujte se s vašim liječnikom opće prakse.