

MÓJ OSOBISTY POZIOM STRESU

Wiele osób zdaje sobie sprawę, że podlega nieustannie bodźcom stresowym, ale nie wiemy, czy chodzi tylko o eustres, czy już o groźny dystres – czyli ciągły stan napięcia. Poniższe narzędzie pozwoli Ci odpowiedzieć na to pytanie. Ten test bada Twój poziom stresu na III poziomach: fizycznym, emocjonalnym i psychicznym.

Instrukcja: Za każde zdanie, na które odpowiecie twierdząco, wpisz jeden punkt. Jeśli zdanie jest nieprawdziwe – nie ma punktu.

POZIOM FIZYCZNY	PUNKTY
1. Cierpię na zaburzenia zasypiania i snu.	
2. W ciągu dnia jestem często zmęczony i napięty.	
3. Często mam zaburzenia trawienia (rozwolnienie lub zaparcie).	
4. Kręci mi się w głowie bez powodu.	
5. Często mam przyspieszone tętno.	
6. Mam zaburzenia w oddychaniu (bez szczególnego powodu).	
7. Oblewam się potem.	
8. Czuję ucisk w żołądku.	
9. Często reaguję bólami głowy.	
10. Moje ciśnienie krwi jest podniesione lub obniżone.	
Suma I:	

POZIOM EMOCJONALNY	PUNKTY
1. Cierpię, często czuję się samotny, opuszczony i wyobcowany.	
2. Jestem często zdeprimowany, także bez specjalnego powodu.	
3. Najchętniej zapadłbym się pod ziemię.	
4. Mam mało okazji do wyrażania i odreagowywania swoich uczuć.	
5. Ostatnio często tracę panowanie nad sobą.	
6. Czuję się zagrożony, jestem bardziej lękliwy niż kiedyś.	
7. Często nie mam żadnego planu ani celu.	
8. W ostatnim czasie brakuje mi motywacji do rozwiązywania problemów.	
9. Moje reakcje są często nieadekwatnie gwałtowne.	
10. Jestem bardziej nerwowy i zablokowany niż kiedyś.	
Suma II:	

POZIOM PSYCHICZNY	PUNKTY
1. Moja zdolność koncentracji w sytuacjach stresowych jest dużo gorsza niż kiedyś.	
2. Nie interesuje mnie mój zawód, nie robię też nic w czasie wolnym.	
3. Moja samokontrola i samodyscyplina obniżyły się bardzo w ostatnim czasie.	
4. Częściej niż kiedyś zapominam o ważnych sprawach.	
5. Z trudnością przychodzi mi nauczenie się nowych rzeczy.	
6. Czuję się często obojętny i niezdolny do podejmowania decyzji.	
7. Często czuję, że nie mam nic ważnego do powiedzenia.	
8. Czuję, że wiele spraw zaczyna mnie przerastać.	
9. Mogę załatwić dużo mniej spraw po kolei i spokojnie niż kiedyś.	
10. W rozmowie często tracę wątek.	
Suma III:	

Wartość średnia = (Suma I + Suma II + Suma III) : 3

Mój wynik:

Możesz zobaczyć swoje cząstkowe wyniki na każdym poziomie stresu – to pokaże, która dziedzina życia wymaga interwencji, bo w niej kumuluje się Twój stres. Najważniejszy jest jednak wynik średni. On pokazuje jak jesteś zestresowany i czy pora na poważne zmiany w podejściu do życia i spraw.

