

MÓJ OSOBISTY POZIOM STRESU

Wiele osób zdaje sobie sprawę z tego, 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 (rozwołnienie 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 częściowe 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.

