



Indywidualna lista kontrolna stresu

Przeczytaj stwierdzenia umieszczone w tabeli poniżej. Zaznacz właściwą dla siebie odpowiedź.

Nigdy – 1 pkt.

Rzadko – 2 pkt.

Czasami – 3 pkt.

Często – 4 pkt.

Zawsze – 5 pkt.

Lp.	Pytanie	Nigdy	Rzadko	Czasami	Często	Zawsze
1.	Mam wiele zmartwień związanych z sytuacją w domu, pracy lub w obu miejscach.					
2.	Mam zbyt wiele obowiązków.					
3.	Moja rodzina zbyt wiele ode mnie wymaga.					
4.	Sytuacja w mojej pracy jest niejasna; muszę zadowolić zbyt wiele osób.					
5.	Mam zbyt mało czasu na własne przyjemności.					
6.	W pracy mam do czynienia z presją czasu.					
7.	Mam problemy z mówieniem o tym, jak się czuję w niektórych sytuacjach lub w odniesieniu do niektórych osób.					
8.	Mam problem z koncentracją na zadaniach.					
9.	Mam problemy w komunikacji z moim/ją małżonkiem/ą, dziećmi, współpracownikami.					

Lp.	Pytanie	Nigdy	Rzadko	Czasami	Często	Zawsze
10.	Radzę sobie z większością zadań sam/a bez pomocy rodziny, dzieci, współpracowników.					
11.	Nie mam wpływu na decyzje, które mnie dotyczą.					
12.	Moje osobiste potrzeby są sprzeczne z potrzebami mojej rodziny i pracy.					
13.	Martwię się moją sytuacją finansową.					
14.	Napotykam problemy jedne za drugimi.					
15.	Mam regularne bóle głowy (2-5 razy w tygodniu).					
16.	Czuję napięcie w szyi, ramionach lub plechach.					
17.	Boli mnie żołądek, mam niestrawność lub problemy z trawieniem.					
18.	Regularnie zażywam aspirynę, tabletki nasenne i/lub uspokajające.					
19.	Mam tendencję do objadania się – szczególnie słodyczami.					
20.	Regularnie piję alkohol, żeby się zrelaksować.					
21.	Piję duże ilości kawy lub napojów zawierających kofeinę.					
22.	Spędzam większość czasu na siedząco – niewiele ćwiczę.					
23.	Rodzina, przyjaciele i koledzy w pracy twierdzą, że za dużo piję.					
24.	Chciałbym/-łabym zmienić moje życie, ale nie wiem jak.					

WYNIKI:

Poniżej 34 pkt. – Gratulacje! Twój poziom stresu jest niski.

35-65 pkt. – Ostrzeżenie! Obniżenie poziomu stresu przyniesie Ci ulgę.

66-85 pkt. – Źle! Pomyśl poważnie o obniżeniu poziomu stresu w twoim życiu.

Powyżej 86 pkt. – Niebezpiecznie! Musisz zareagować natychmiast, aby obniżyć poziom stresu.