

Συμπληρώστε το παρακάτω τεστ για να μετρήσετε την κατάσταση του άγχους σας.

Όνομα:.....

Γεγονός που βιώνω

Βαθμός

Θάνατος συντρόφου	100
Διαζύγιο	73
Χωρισμός από κλίνης	65
Διάστημα φυλάκισης	63
Θάνατος κοντινού μέλους οικογένειας	63
Τραυματισμός ή ασθένεια	53
Ζητήματα στο γάμο	50
Εργασιακή απόλυση	47
Επανασύνδεση γάμου	45
Συνταξιοδότηση	45
Μεταβολή στην υγεία μέλους οικογένειας	44
Εγκυμοσύνη	40
Σεξουαλικές δυσλειτουργίες	39
Προσθήκη μέλους στην οικογένεια	39
Αναπροσαρμογή επιχειρηματικής δραστηριότητας	39
Μεταβολή στην οικονομική κατάσταση	38
Θάνατος στενού φιλικού προσώπου	37
Αλλαγή προς διαφορετικό είδος εργασίας	36
Μεταβολή στο πλήθος ενδοοικογενειακών καυγάδων	36
Στεγαστικό ή άλλο μεγάλο δάνειο	31
Καταγγελία δανειακής σύμβασης	30
Μεταβολή στις εργασιακές ευθύνες	29
Γιός ή κόρη φεύγουν από την πατρική εστία	29
Νομικά προβλήματα	29
Ξεχωριστό προσωπικό επίτευγμα	28
Ο/σύντροφος ξεκινά να εργάζεται	26
Εκκίνηση ή ολοκλήρωση εκπαίδευσης	26
Μεταβολή στις βιοτικές συνθήκες	25
Αναθεώρηση στις προσωπικές συνήθειες	24
Προβλήματα με τον/την προϊστάμενο	23
Μεταβολή στο ωράριο ή τις συνθήκες εργασίας	20
Μεταβολή στην διαμονή	20
Μεταβολή στις εγκαταστάσεις εκπαίδευσης	20
Μεταβολή στις θρησκευτικές δραστηριότητες	19
Μεταβολή στις κοινωνικές δραστηριότητες	18
Μικρό δάνειο	17
Μεταβολή στη ρουτίνα του ύπνου	16
Μεταβολή στο πλήθος οικογενειακών συγκεντρώσεων	15
Μεταβολή στις διατροφικές συνήθειες	15
Γιορτή	13
Μικροπαραβάσεις του νόμου	11

Σύνολο:

Βαθμολογία στρες

Κάτω από 60:	Η ζωή σας είναι ασυνήθιστα απαλλαγμένη από το άγχος αυτή την περίοδο.
60 - 80:	Έχετε ένα φυσιολογικό βαθμό άγχους. Αυτή η βαθμολογία είναι η μέση για το συνηθισμένο τρόπο ζωής.
80 - 100:	Το άγχος στη ζωή σας είναι λίγο υψηλό, πιθανώς εξαιτίας ενός πρόσφατου γεγονότος.
Πάνω από 100:	Οι πιέσεις και οι πιέσεις συσσωρεύονται και βρίσκεστε κάτω από σοβαρό . Πρέπει να αρχίσετε να εργάζεστε στην κατεύθυνση του να μειώσετε το άγχος.
Πάνω από 200:	Αυτή είναι μια πολύ υψηλή βαθμολογία και είστε υπό σοβαρή πίεση, τόσο πολύ ώστε θα μπορούσε να υπάρχει κίνδυνος ανάπτυξη μιας ασθένειας που σχετίζεται με το στρες. Πρέπει να λάβετε μέτρα για να μειώσετε τις πιέσεις στη ζωή σας
Πάνω από 300:	Μια σοβαρή βαθμολογία, που όποιος βρίσκεται σε αυτό το σημείο, κινδυνεύει αρκετά να αναπτύξει μια ασθένεια που σχετίζεται με το στρες. Θα πρέπει να ληφθούν άμεσα μέτρα για τη μείωση του στρες.
