

Pacientská organizácia pre chronické pľúcne choroby



abc
za zdravé dýchanie
o. z.

Test zraniteľnosti stresom

Otestujte sa



Test zraniteľnosti stresom

Odpovedzte prosím na otázky zakrúžkovamím buď áno (A) alebo nie (N)

Sporozovali ste Vy alebo Váš partner prestávky v dýchaní počas spánku?

A N

Často vyhľadávate ľudí, ktorí by mi vyvrátili záporné myšlienky?

A N

Uznávam, že mám veľmi premenlivú náladu.

A N

Niekedy pociťujem (bez zjavnej príčiny) značnú rozrušenosť.

A N

Príliš citlivo reagujem na kritiku a nevlúdne poznámky.

A N

Dosť často mávam bezdôvodné pocity viny.

A N

Často pociťujem vzrušenosť a napätie.

A N

Občas mávam stavy rozčúlenosti, neistoty a utrápenosti.

A N

Lahko podlieham podráždenosti a zlej nálade.	A	N
Som ustarostený a mám sklon vidieť veci z horšej stránky	A	N
Mám sklon rozoberať minulosť a myslieť na to, čo sa stane	A	N
Neúspech ma veľmi znervózňuje.	A	N
Mám sklon podceňovať sa v porovnaní s inými ľuďmi.	A	N
Môj spánok nie je najlepší a asi som unavenejší ako iní ľudia.	A	N
Spolu odpovedí áno	-----	

Vyhodnotenie

1 – 5 bodov – Blahoželáme, v súčasnosti nie ste zraniteľný stresom.

6 – 10 bodov – Stres vplýva na Váš organizmus pomerne významne.

Preto sa porozprávajte so svojimi rodinnými príslušníkmi alebo priateľmi a skúste spoločne nájsť cestu na zníženie množstva stresov. Inak Váš stav môže postupne vyústiť do psychosomatického ochorenia alebo až syndrómu vyhorenia.

11 – 12 bodov – Váš výsledok hovorí o vysokej citlivosti na prostredie, v ktorom žijete a stres, ktorý prežívate. Mohlo by to vyústiť až v psychosomatické ochorenie alebo aj syndróm vyhorenia. Zvážte návštevu u svojho lekára.