

TEST : ALI OBVLADUJEM STRES IN ALI STRES OBVLADUJE MENE

Stres nima vedno negativnega učinka, vendar če ga je preveč in je intenzivnost stresnih dogodkov premočna in dolgotrajna potem to zagotovo vpliva na naše fizično in tudi psihično zdravje. Stres prepoznamo z mnogimi pokazatelji (fizičnem in psihičnem nivoju), lahko pa ga prepoznamo tudi s testom.

Vsako trditev točkujte z oceno od 1 - 5, tako ocenite, kako neki dogodki vplivajo na vaše vedenje in reakcije.

Lestvica pomeni:

- 1 - (ne drži)
- 3 - (Občasno)
- 5 - (Popolnoma drži)

1. Čutim veliko napetosti zaradi poslovnih in družinskih skrbi.
2. Zjutraj sem zelo utrujen in slabe volje.
3. Veliko službenega dela si prinašam domov.
4. Med vikendi imam pogosto glavobole in prebavne motnje (migrene ipd).
5. Opažam, da sem vzkipljiv in nimam potrpljenja pri komunikaciji.
6. Opažam, da imam zadnje čase bolj mastno kožo in lase.
7. V prostem času sem najraje doma, počivam ali spim.
8. Odločitve sprejemam s strahom in sem neodločen.
9. S sodelavci se pogosto družim.
10. Svoje delo opravljam z odporom in le zaradi plače.

Možnih je 50 točk. Kriteriji testa:

1- 15 točk	Dobro obvladujete vsakodnevne situacije in napore. Ste dobro organizirani in obvladujete čas.
16 -25 točk	Ste v stresu, dovolite si počitek, čas zase, sprehod, premislek, preživite čas s svojo družino, počnite stvari, ki vas veselijo, radostijo, oglejte si dobro komedijo, vzemite si dopust.
26 - 34 točk	Ste v fazi povišane stopnje stresa; pričnite z aktivnostmi, tehnikami pred stopnjo »burn out«.
35 - 50 točk	Ste v fazi izgorevanja - takoj pričeti z ukrepi in izvajanjem protokolov. Obiščite svojega osebnega zdravnika in življenjskega trenerja.