

LESTVICA STRESNIH DOGODKOV / (Holmes s sodelavci 1967)

zakončeva smrt	100
razveza	73
ločeno zakonsko življenje	65
prestajanje zaporne kazni	63
smrt bližnjega družinskega člana	63
telesna poškodba ali bolezen	53
poroka	47
poravnava zakonskih nesoglasij	45
upokojitev	45
zdravstvene težave družinskega člana	44
nosečnost	40
težave v spolnosti	39
rojstvo novega družinskega člana	39
spremembe na delovnem mestu	39
večje spremembe finančnega stanja	39
prijateljeva smrt	38
zamenjava vrste dela	37
pogosti prepiri z zakoncem	36
zadolžitev za večjo vsoto denarja	35
težave pri poravnavi dolgov in posojil	35
spremenjena odgovornost na delovnem mestu	29
otrok zapusti družino	29
spori s sorodniki	29
pomembni dosežki (napredovanje, nagrade)	28
zakonec (partner) je prekinil delovno razmerje	26
začetek ali konec otrokovega šolanja	26
sprememba stanovanjskih razmer	25
spremembe navad in običajev	24
nesoglasje z nadrejenimi	23
sprememba delovnega urnika ali načina dela	20
zamenjava šole	20

sprememba načina rekreacije	19
sprememba klubskih, družinskih dejavnosti	19
spremenjeno družabno življenje	18
najem posojila ali večje zadolževanje	17
spremenjen način spanja	16
spremenjen način življenja družinskega člana	15
sprememba prehrabnenih navad	15
počitnice	13
praznovanje večjih praznikov	12
manjše kršitve zakona	11

Ali so stresni dogodki samo »negativni dogodki« ?

Oglejmo si nekaj stresnih dogodkov, ki so ovrednoteni kot pozitivni dogodki v življenju:

- ✓ Počitnice
- ✓ Poroka
- ✓ Spremenjena odgovornost na delovnem mestu (dva vidika)
- ✓ Obletnica poroke
- ✓ Družinska srečanja in obiski (na obisk vam prihaja tašča ☺)