

Test 12

Test stresu

Stres je častou příčinou mnoha nemocí. Samotný stres není škodlivý, ale škodí nám naše nepřiměřená reakce na něj, ovlivněná nedostatkem spánku a odpočinku a špatnou životosprávou.

Odpovídejte: 1 ... téměř vždy, 2 ... často, 3 ... příležitostně, 4 ... málokdy, 5 ... nikdy

Jednou denně jím vyvážené, výživné teplé jídlo.

Nejméně čtyři dny v týdnu spím 7–8 hodin.

V mém životě jsou lidé, kterým jsem sympatický a oni mně.

Mám nejméně jednoho blízkého člověka v okruhu 70 km, na kterého se můžu spolehnout.

Nejméně dvakrát týdně intenzivně cvičím.

Denně vykouřím méně než polovinu krabičky cigaret.

Vypiji méně než 5 alkoholických nápojů týdně.

Má váha odpovídá mé výšce.

Mám finanční příjem, zabezpečující mé základní potřeby.

Získávám sílu z víry v cokoli (ve svou práci, v Boha, vesmír apod.)

Pravidelně chodím do klubu, do společnosti.

Mám okruh známých a přátel.

Mám jednoho nebo více přátel, kterým se mohu svěřit.

Po zdravotní stránce se cítím dobře.

Mluvím otevřeně o svých pocitech, když jsem rozzlobený.

Pravidelně doma o problémech mluvím.

Minimalně jednou týdně dělám něco pro zábavu.

Využívám čas úsporně.

Piji méně než 3 nápoje s kofeinem denně (kola, káva, černý čaj).

Během dne si najdu čas na relaxaci nebo meditaci.

Hodnocení

Sečtete body u jednotlivých otázek a odečtete 20.

Méně než 10 bodů

Se stresem se výborně vyrovnáváte.

Více než 30 bodů

Stres vás oslabuje, dávejte si pozor. U otázek, u nichž jste zakroužkovali číslici 3 a více, byste se měli zamyslet a provést změny.

Více než 50

Stres vážně ohrožuje vaše zdraví, změny ve vašem životním stylu jsou nutné.