

Dotazník dispozície ku stresu

Prečítajte si každé z nasledujúcich tvrdení. Rozhodnite sa, nakoľko pre vás platí a podľa škály označte krížikom číslo.

Č.	Tvrdenie	Takmer vždy 1	Častejšie áno 2	Niekedy 3	Skôr nie 4	Nikdy 5
1.	Aspoň raz za deň zjem teplé jedlo zodpovedajúce zásadám zdravej výživy.					
2.	Aspoň 4 dni do týždňa spím 6 – 8 hodín.					
3.	Som v kontakte s niekým, kto ma má rád a koho mám rád ja.					
4.	V okruhu 75 km mám aspoň jedného príbuzného, na ktorého sa môžem spoľahnúť.					
5.	Aspoň 2x do týždňa cvičím až do spotenia sa.					
6.	Vyfajčím menej než 10 cigariet denne.					
7.	Za týždeň vypijem menej než 7 dcl vína.					
8.	Mám váhu zodpovedajúcu výške.					
9.	Mám financie na svoje základné výdaje.					
10.	Zaujatie v činnosti mi poskytuje silu pre zdolávanie prekážok na ceste k cieľu.					
11.	Pravidelne navštevujem spoločenské zariadenia (kluby, divadlo, kino...).					
12.	Mám okruh ľudí, ktorých môžem označiť za priateľov.					
13.	Mám aspoň jednu osobu, ktorej môžem povedať dôverné osobné záležitosti.					
14.	Môj duševný a telesný stav môžem označiť ako dobrý (i zrak, sluch, chrup).					
15.	Keď cítim hnev alebo zlosť, môžem o týchto pocitoch hovoriť.					
16.	S ľuďmi, s ktorými žijem, hovorím pravidelne o svojich denných problémoch.					
17.	Aspoň raz za týždeň robím niečo iba pre svoju zábavu.					
18.	Dokážem si účelne zorganizovať svoj čas.					
19.	Vypijem menej než tri šálky kávy denne.					
20.	Počas dňa si nájdem chvíľku, o ktorej som schopný spätne povedať, že to bola skutočne chvíľka pokoja.					

Spočítajte si body. Od súčtu odčítajte 20.

Výsledky:

0 – 29 bodov

Čím menej bodov, tým menšie dôsledky pôsobenia stresorov sú na vás poznateľ. Asi sa väčšinou cítite dobre a vážne zdravotné problémy sa vám vyhýbajú.

30 – 49 bodov

Dispozície k stresu sú u vás na poznateľnej úrovni, ste zraniteľný stresom. S každým bodom navyše sa riziko zdravotných dôsledkov stresu zvyšuje.

50 – 75 bodov

U väčšiny ľudí, ktorí získajú tento počet bodov, pôjde o vážnu dispozíciu k problémom v dôsledku stresu. Je na mieste sa zamyslieť a urobiť účinné kroky ku zmene životného štýlu. Ste silne zraniteľný stresom.

Nad 75 bodov

Veľmi vážna dispozícia, v prípade problémov je nutné vyhľadať odbornú pomoc. Ste extrémne zraniteľný stresom, je nevyhnutné zmeniť váš životný štýl.