

VPRAŠALNIK: Koliko ste pod stresom?

Koliko od naslednjih trditev velja za vas ali vašo življenjsko situacijo večino časa?

- 1. V mojem življenju je veliko ljudi, ki zahtevajo moj čas in energijo.
- 2. Vedno se mi kam mudi, pogosto zamujam.
- 3. Hitro zaznam glasne zvoke in ti me močno nervirajo.
- 4. Različni dogodki ali zahteve me hitro spravijo iz tira.
- 5. Pogosto se mi zdi, da nimam nobene kontrole nad tem, kar se mi dogaja.
- 6. Svoja čustva ponavadi držim za sebe; bolj pomembno je, da opravi svoje obveznosti.
- 7. Ko nekdo drug govori, skušam pospešiti pogovor in pogosto zaključujem stavke drugih.
- 8. Ko vidim, da se stvari delajo počasneje, kot mislim, da bi se lahko, postanem zelo nestrpen/na.
- 9. Če moram čakati, postanem zelo razdražen/a. Sovražim čakalne vrste in počasne voznike.
- 10. Pogosto delam eno (ali vse) od navedenega: se igram z lasmi, se praskam, dotikam nosu, potresam z nogami, udarjam z nogami ob tla, čečkam po papirju.
- 11. Rad/a sem zaposlena. Vedno nekaj počnem. Če za zvečer ali za vikend nimam ničesar splaniranega, si odnesem domov delo s službe.
- 12. Po naravi sem tekmovalen/na.
- 13. Lahko ostanem zbran/a in potlačim utrujenost še dolgo potem, ko drugi omagajo.
- 14. Časovni roki mi zelo ustrezajo. Rad/a delam z maksimalno hitrostjo in bi naredil/a vse, da stvari opravi pravočasno.
- 15. Bolj mi je všeč, da me moji prijatelji in sodelavci občudujejo, kot pa da so mi vdani.
- 16. Redko imam kaj časa zase.
- 17. Vem, da bi se moral/a več gibati in bolj zdravo prehranjevati, vendar za to nimam časa.
- 18. Ko sem pod stresom, imam pogosto glavobole ali krče. Lahko se mi vrti, mi je slabo, dobim spuščaje ali se počutim, kot da bom omedlel/a.
- 19. Težko zaspim. Po napornem dnevu se težko umirim pred spancem.
- 20. Jem hitro, pogosto hkrati tudi berem. V delovnih dneh jem v pisarni ali pa kar preskočim malico. Včasih imam težave s prebavo.

Če ste označili **manj kot 10 trditev**, potem najverjetneje stres trenutno ne obvladuje vašega življenja. Kljub temu je pomembno, da gradite svojo odpornost na stres in se pripravite za tisti čas, ko boste pod stresom.

Če ste označili **med 11 in 15 trditev**, se najverjetneje trenutno v življenju zelo ženete in bi potrebovali nekatere strategije za obvladovanje stresa, zato da zaščitite svoje zdravje in izboljšate kakovost svojega življenja.

Če ste označili **več kot 15 trditev** in še posebno če ste označili **trditve 3, 8, 9, 10, 18, 19 ali 20**, bi nujno potrebovali strategije za obvladovanje stresnih situacij v vašem življenju. Vaš življenjski slog najverjetneje negativno vpliva na vaše zdravje, zato bi morali narediti nekatere dolgotrajne in zdrave spremembe v svojem življenju.