



ORIENTACIJSKI TEST ZA OCENO OGROŽENOSTI S STRESOM

Na vsako vprašanje odgovorite z naslednjim številom točk:

0 – nikoli

2 – zelo redko

4 – večkrat na dan

6 – večkrat na dan, vedno

1. Ali jeste le mimogrede
2. Ali ste stalno pobiti in slabotni
3. Ali ste pretrujeni za rekreacijo
4. Ali ne morete zaspati oziroma ne morete ostati dlje časa budni
5. Ali ne znate reči »Ne«
6. Ali imate občutek, da svojega življenja ne obvladujete
7. Ali pretirano jeste, kadite ali pijete, ko ste napeti
8. Ali izpuščate obroke, da bi shujšali

Skupno število točk

Če je vaše skupno število točk:

- *0 – 10: Imate v glavnem zdrave navade, ki vas varujejo pred škodljivimi posledicami stresa.*
- *11 – 25: Vaše sposobnosti za obvladovanje stresa so povprečne. Stres boste obvladali bolje, če boste uspeli razviti ustrežnejše navade in če boste znali prisluhni svojim telesnim sporočilom o doživljanju stiske.*
- *26 – 48: Stres intenzivno doživljate. Spremenite način življenja. Odpovejte se škodljivim navadam. Naučite se izražati svoja čustva bolj neposredno in na sprejemljiv način. Oddahnite si in se naučite sprostiti. Razmišljajte pozitivno: bodite dojemljivi za lepe stvari v življenju, tudi v težavah poskusite najti koristne napotke zase. Razvijte zdrave navade v zvezi s hrano, spanjem in počitkom. Ustrežneje si programirajte čas, ne bodite preveč zahtevni do sebe. Lotite se spodbudne telesne dejavnosti, ki bo ustrezala vašemu načinu življenja, osebnim potrebam in sposobnostim in ki vam bo v veselje.*