

LA SCALA DEGLI EVENTI STRESSANTI DI HOLMES E RAHE

ISTRUZIONI: Contrassegna il valore in punti di ciascuno di questi eventi stressanti della vita che ti sono accaduti durante l'anno precedente.

Evento stressante	Intensità
1. Morte del coniuge	100
2. Divorzio	73
3. Separazione	65
4. Prigionia	63
5. Morte di un parente stretto	63
6. Malattia personale	53
7. Matrimonio	50
8. Perdita del lavoro	47
9. Ricongiunzione coniugale	45
10. Pensionamento	45
11. Malattia di un familiare	44
12. Gravidanza	40
13. Difficoltà sessuali	39
14. Arrivo di un nuovo membro nella famiglia	39
15. Riqualficazione aziendale	39
16. Mutamento della situazione economica	38
17. Morte di un amico	37
18. Nuovo lavoro o professione	36
19. Problemi con il coniuge	35
20. Stipula di un prestito e/o di una ipoteca	31
21. Rifiuto di un prestito	30
22. Cambio di responsabilità al lavoro	29
23. Trasloco di un figlio da casa	29
24. Problemi con la legge	29
25. Conquista personale (lavorativa, economica, sociale)	28
26. Inizio o cessazione del lavoro del partner o coniuge	26
27. Inizio o fine della scuola	26
28. Cambiamento delle condizioni sociali	25
29. Cambiamento delle abitudini personali (dieta, sport, etc.)	24
30. Problemi con un superiore sul lavoro	23
31. Cambiamento degli orari lavorativi	20
32. Cambiamento di residenza	20
33. Cambiamento di scuola	20
34. Cambiamento degli hobby	19
35. Cambiamenti religiosi	19
36. Cambiamento sociali	18
37. Richiesta di un piccolo prestito	17
38. Cambio del ritmo sonno-veglia	16
39. Variazione delle riunioni familiari	15
40. Cambiamento delle abitudini alimentari	15
41. Vacanza	13
42. Grandi feste (Natale, Pasqua, etc.)	12
43. Piccole infrazioni alla legge	11

Per trovare il tuo punteggio somma tutti i punti: TOTALE _____



Scarica lo Stress

CALCOLO E INTERPRETAZIONE DEL PUNTEGGIO

Stress lieve (basso pericolo per la salute)	da 11 a 149
Stress medio (da tenere sotto controllo)	da 150 a 299
Stress elevato (alto pericolo per la salute)	Da 300 a 600

COSA PUOI FARE

Se hai un livello di stress lieve, va bene. Se scopri di avere un livello di rischio medio o elevato, la prima cosa da fare è **cercare di evitare future crisi di vita**.

Questo è chiaramente più facile a dirsi che a farsi, è utile seguire qualche accorgimento.

Essere cosciente che determinati eventi stressano più di altri è già un risultato apprezzabile.

Per esempio puoi:

- evitare di cambiare casa subito dopo essere andato in pensione;
- cambiare lavoro quando uno dei tuoi figli va a vivere da solo;
- puoi evitare di assumere nuove responsabilità o cambiare lavoro in momenti difficili con il partner;
- puoi imparare le abilità di risoluzione dei conflitti per minimizzare i problemi con gli altri;
- puoi prenderti più cura di te stesso e dedicare più tempo al tuo benessere;
- acquisire tecniche di Stress Management valide per combattere lo stress.

AVVERTIMENTO IMPORTANTE

Lo stress può causare gravi problemi di salute e, in casi estremi, la morte.

Queste tecniche di gestione dello stress hanno dimostrato di avere un effetto positivo sulla riduzione dello stress.

Malgrado ciò è bene ricordare che le informazioni in questo documento sono solo a scopo di orientamento.

I lettori dovrebbero consultare professionisti medici adeguatamente qualificati, in caso di sintomi fisici/psichici importanti, dubbi su malattie legate allo stress, cambiamenti importanti della dieta, cambiamenti del livello di esercizio fisico.

