Какова ваша устойчивость к стрессу?

Содержащиеся в анкете симптомы стресса могут послужить предупреждением, особенно если они проявляются у вас довольно часто. Отметьте одну из трех соответствующих колонок галочкой.

|  |  |
| --- | --- |
| Опросник «Устойчивость к ст | рессу» |
|  | Часто/ сильно | Редко/иногда | Нет/никогда |
| 1. У меня слишком высокое кровяное давление | 2 | 1 | 0 |
| 2. У меня бывают приступы тошноты | 2 | 1 | 0 |
| 3. Я боюсь заболеть | 2 | 1 | 0 |
| 4. Я чувствую себя беспомощным | 2 | 0 | 0 |
| 5. У меня бывают кошмары | 2 | 1 | 0 |
| 6. У меня дрожат ноги/руки | 2 | 1 | 0 |
| 7. Я часто просыпаюсь | 2 | 0 | 0 |
| 8. Мои кисти/стопы холодные | 2 | 1 | 0 |
| 9. Я не могу правильно дышать | 2 | 1 | 0 |
| 10. Я чувствую слабость | 2 | 1 | 0 |
| 11. У меня потные руки/лоб | 2 | 0 | 0 |
| 12. У меня боли в шее | 2 | 1 | 0 |
| 13.Я не могу сосредоточиться | 2 | 0 | 0 |
| 14. У меня нарушено пищеварение | 2 | 1 | 0 |
| 15. Я страдаю низким кровяным давлением | 2 | 1 | 0 |
| 16. Я раздражителен в личной жизни | 2 | 1 | 0 |
| 17. Я раздражителен на работе | 2 | 1 | 0 |
| 18. У меня бывают приступы мигрени | 2 | 1 | 0 |
| 19. Я испытываю внутренне беспокойство | 2 | 1 | 0 |
| 20. Я страдаю от болей в желудке | 2 | 2 | 0 |
| 21. Мне постоянно хочется спать | 2 | 1 | 0 |
| 22. Мое сердце бешено стучит или прерывисто бьется | 2 | 2 | 0 |
| 23. У меня словно ком застревает в горле | 2 | 2 | 0 |
| 24. Я чувствую стеснение в груди | 2 | 2 | 0 |
| 25.Я нервозен | 2 | 1 | 0 |
| 26. Меня бросает в жар | 2 | 1 | 0 |
| 27. Слезы душат меня | 2 | 2 | 0 |
| 28. У меня бывают головные боли | 2 | 1 | 0 |
| 29. Бывают спазмы определенных групп мышц | 2 | 1 | 0 |
| 30. Меня одолевают страхи | 2 | 2 | 0 |
| 31. У меня бывают головокружения | 2 | 1 | 0 |
| 32. У меня болит спина и поясница | 2 | 1 | 0 |
| 33. Я не могу уснуть | 2 | 1 | 0 |
| 34. Присовокупите сюда дополнительно все те проблемы, которые гнетут вас в настоящее время на работе и дома | 2 | 1 | 0 |

29 Готвальд, Ф.Т. Аюрведа в бизнесе: система оздоровления личности, рабочего места и предприятия / Ф.Т.Готвальд, В.Ховальд. - М.: Фаир-пресс, 2000. - 384с.

Обработка результатов:

1. Подсчитайте очки во всех пунктах, где у вас есть отметки галочкой.
2. Оцените каждую проблему по трехбалльной шкале в зависимости от тяжести ее воздействия на вас:
* никогда - один балл;
* средне - два балла;
* сильно - три балла.
1. Добавьте полученные баллы к сумме очков пункта 1.

Интерпретация:

От 0 до 12 баллов. Вы можете радоваться своей относительно здоровой стрессовой устойчивости. Если вы в данный момент прибегнете к мерам по преодолению стресса, то они, в первую очередь, будут иметь для вас профилактическое значение. Вы можете ожидать, что ваши недомогания, если они вообще есть, постепенно пойдут на убыль или вовсе исчезнут.

От 13 до 27 баллов. У вас уже проявляются цепные реакции физических и умственно-психических нарушений. Вам необходимо как можно скорее начать использовать в повседневной жизни упражнения по преодолению стресса. Уже через несколько недель в вашем состоянии наступит заметное улучшение благодаря ослаблению стрессовых симптомов или их снятию, а также повысится работоспособность.

От 28 баллов и выше. Вы глубоко увязли в замкнутом круге чрезмерных напряжений, чувствительных нагрузок и заметного расстройства здоровья. Вы должны предпринять какие-то целенаправленные действия против одолевающего вас стресса, чтобы тем самым вернуть себе спокойствие, уверенность, работоспособность.