

שאלון להערכת מידת הסטרס בחיינו

במשך השבועות האחרונים, כמה חוית את התופעות הבאות:

פעמים בשבוע או יותר(2)	פעם בשבוע או פחות (1)	בכלל לא (0)	
			כאבי ראש
			בעיות במערכת העיכול (כאבי בטן, עצירות, שלשול)
			סחרחורות ובחילות
			תשישות
			דלקות, זיהומים, הצטננות
			נדודי שינה
			קשיי רכוז או זכרון
			תחושת הצפה
			חוסר שקט או עצבנות
			בלבול וחוסר מיקוד
			כסיסת ציפורניים או הרגל אחר שקשור למתח
			שימוש באכילה, סיגריות, סמים או אלכוהול להרגעות

1. רשמו בטבלה בריבוע המתאים את המספר המופיע בסוגריים למעלה 0, 1 או 2.
2. סכמו את הנקודות.

סיכום סך כל הנקודות:

0-8 אתה מתמודד היטב

8-16 נורת אזהרה נדלקה. מומלץ ללמוד כלים להפחתת סטרס.

17-24 כל נורת האזהרה מהבהבות. המצב חמור ויש לטפל בו בדחיפות!