

Každý z nás může reagovat na stres odlišně, proto pro komplexní zhodnocení Vašeho ohrožení stresem je nezbytné odborné vyhodnocení. Tento dotazník je určen k tomu, aby Vám poskytl pouze orientační přehled o míře stresu, kterému jste vystaveni.

Odpovězte na **všechny** otázky ano nebo ne, zaškrtnutím příslušného políčka. **Odpovězte ano, i když se Vás týká pouze část otázky.** Se svými odpověďmi **nespěchejte a buďte k sobě zcela upřímní.**

		Ano	Ne
1	Často si nosím práci domů.		
2	Nemám dost času na to, abych stihl/a udělat všechny věci, které musím udělat.		
3	Popírám nebo ignoruji problémy v naději, že pominou.		
4	Dělám práci sám/sama, aby zajistil/a, že je provedena správně.		
5	Podhodnocuji dobu nezbytnou pro dokončení požadovaných úkonů.		
6	Mám často pocit, že v práci/ životě, nemám dostatek času, abych stihl/a, co je třeba.		
7	Myslím si, že mám nižší sebedůvěru či sebevědomí, než bych chtěl/a mít.		
8	Často mívám pocit viny, když relaxuji a nic nedělám.		
9	Stává se mi, že se přistihnu, že přemýšlím o problémech, i když mám zrovna odpočívat.		
10	Cítím se unaveně nebo vyčerpaně, i po spánku, který by měl stačit na dostatečnou regeneraci.		
11	Často přikyvuji nebo dokončuji věty za ostatní, když mám pocit, že mluvím pomalu.		
12	Tíhnu ke spěchu – mluvím rychle, spěchám při chůzi či řízení vozidla, neudělám si čas, abych se najedl v klidu.		
13	Nejím pravidelně anebo mám nižší chuť k jídlu, takže se buď přejídám nebo jídla vynechávám.		
14	Cítím se podrážděný nebo rozzlobený, pokud je hustý a pomalý provoz na silnici. Vadí mi, když musím čekat ve frontě.		
15	Pokud mě někdo nebo něco opravdu obtěžuje, zadržuji své emoce v sobě.		
16	Při sportu či hraní her se vždy snažím vyhrát, nezávisle na tom, s kým hraji.		
17	Mívám výkyvy nálad, obtížně se rozhoduji, hůře se soustředím a mám horší paměť.		
18	Mám tendenci spíš kritizovat ostatní za chyby, než je chválit za úspěchy.		
19	Stává se, že když mám někoho poslouchat, nevěnuji mu pozornost a spíše se soustředím na své vlastní myšlenky.		
20	Mám nižší chuť na sex. Mám poruchy menstruačního cyklu.		
21	Někdy skřípu zuby nebo si koušu nehty.		
22	Pociťuji napětí či svalovou bolest zejména v oblasti hlavy, krku, ramen či dolní části zad.		
23	Nejsem schopen/schopna plnit úkoly tak dobře, jako dříve. Mám horší úsudek.		
24	Abych fungoval/a efektivně musím pít kávu, alkohol, kouřit cigarety či užívat jiné návykové látky.		
25	Kvůli práci nemám čas na koníčky, relaxaci či jiné nepracovní aktivity.		
		Odpověď ano = 1 bod, ne = 0 bodů	
		. CELKOVÉ SKÓRE:	



Dotazník míry zvládnání stresu

ISMA Stress Questionnaire, www.isma.org.uk
Překlad: MUDr. Jan Hiblbauer, www.hiblbauer.cz

Vyhodnocení Vašeho skóre:

Každý z nás zvládne různou míru psychického tlaku, aniž bychom se cítili ve stresu. Dlouhotrvající anebo nadměrný tlak, může v určitý moment přesáhnout naše možnosti adaptace a následně začneme pociťovat fyzické či psychické příznaky stresu.

Je dobré si uvědomit, že naše životní zkušenosti, vzorce našeho chování a myšlení, významnou mírou přispívají k míře stresu, které se sami vystavujeme.

4 body nebo méně: Je velmi nepravděpodobné, že trpíte stresem či stresem vyvolanou nemocí.

5-13 bodů: Je možné, že v budoucnosti bude Vaše fyzické či duševní zdraví ovlivněno stresem a v důsledku toho může dojít k rozvoji některé z civilizačních chorob. Prospěje Vám, když se budete učit, jak stres zvládat a pracovat se svou myslí. Chcete-li, kontaktujte odborníka, který Vám pomůže.

14 a více bodů: Jste velmi náchylní ke stresu. Díky svému chování, které obsahuje velký počet nezdravých návyků se vystavujete velmi vysokému riziku, že se u Vás rozvinou psychické či fyzické důsledky stresu. Mezi nejčastější poruchy patří vysoký krevní tlak, onemocnění srdce (infarkt), duševní poruchy (deprese, úzkosti), migrény, bolesti zad a krku, cukrovka, poruchy vyprazdňování. Vyhledejte odbornou pomoc nebo poradenství v oblasti zvládnání stresu. Neváhejte a poraďte se se svým lékařem.

Tipy, které Vám mohou pomoci zlepšit skóre

Projděte si znovu otázky, na které jste odpověděli ano:

- Podívejte se, zda můžete tuto Vaši vlastnost zmírnit či změnit.
- Začněte s těmi vlastnostmi, jejichž změna bude nejjednodušší.
- Snažte se o drobné a postupné změny. Každá změna chce svůj čas, nespěchejte.
- Zkuste získat podporu od přátel, rodiny či kolegů, pomůže Vám to.
- Pokud Vaše snahy selžou vyhledejte profesionální pomoc.