

A Holmes-Rahe életesemény stressz-skála

KISZÁMÍTÁS: Jelöljön meg minden olyan negatív vagy pozitív életeseményt, ami az elmúlt egy évben megtörtént önnel, majd a végén adja össze az életesemények pontértékét. Ez lesz az ön stressz-értéke.

ÉLETESEMÉNY	ÉRTÉK
1. Meghalt a házastársa	100
2. Elvált a házastársától	73
3. Különlkötözött házastársától/élettársától	65
4. Börtönbüntetést töltött le	63
5. Meghalt egy közeli családtagja	63
6. Súlyos sérülés vagy betegség érte	53
7. Házasságot kötött vagy élettársi kapcsolatot létesített	50
8. Elvesztette a munkahelyét	47
9. Kibékült a házastársával/élettársával	45
10. Nyugdíjba ment	45
11. Megváltozott egy családtagja egészségi állapota/viselkedése	44
12. Terhességet állapítottak meg önnél vagy partnerénél	40
13. Problémák adódtak a szexuális életében	39
14. Új családtag érkezett (gyermek születése/örökbe fogadása, idős rokon beköltözése stb.)	39
15. Jelentős átalakulás történt a munkahelyén	39
16. A korábbi évekhez képest sokkal jobb vagy sokkal rosszabb lett a pénzügyi helyzete	38
17. Meghalt egy közeli barátja	37
18. Pályát váltott	36
19. Sokkal többet vagy sokkal kevesebbet vitatkoztak partnerével személyes szokásokról, gyereke neveléséről vagy más privát témáról, mint korábban	35
20. Jelzálogot vett fel (ingatlanra, üzleti vagy személyes célból stb.)	31
21. Elárverezték hitelre vett vagyontárgyát az ön fizetése képtelensége miatt	30
22. Jelentősen változott a munkaköri felelőssége (előléptették, leminősítették stb.)	29
23. Elköltözött a nagykorú gyermeke (összeköltözött a párjával, kollégista lett, bevonult stb.)	29
24. Problémák voltak menyével/vejével, anyósával/apósával	29
25. Kiemelkedő személyes sikert ért el	28
26. Partnere munkába állt vagy otthagyta a munkahelyét	26
27. Tanulmányokba kezdett vagy befejezte azokat	26
28. Jelentős változás állt be a lakókörnyezetében (új lakásba költözött, lakásfelújítást végzett, leromlott a lakása vagy a lakókörnyezete állapota stb.)	25
29. Jelentős mértékben változtatott a személyes szokásain (másképp kezdett öltözni, leszokott a dohányzásról, másokkal barátkozik stb.)	24
30. Problémái voltak a főnökével	23
31. Jelentősen változtak a munkavégzése körülményei (időtartam, hely stb.)	20
32. Elköltözött korábbi lakóhelyéről	20
33. Új iskolába/egyetemre/továbbképzésre került	20
34. Sokkal több vagy sokkal kevesebb ideje jut sportolásra, pihenésre	19
35. Sokkal több vagy sokkal kevesebb alkalommal gyakorolta hitéletét, mint korábban	19
36. Sokkal több vagy sokkal kevesebb alkalommal jutott el szórakozni (mozi, színház, koncert, barátok meglátogatása stb.)	18
37. Hitelt vett fel (autóra, lakásra, hűtőszekrényre stb.)	17
38. Sokkal kevesebbet vagy sokkal többet tudott aludni, mint korábban	16
39. Sokkal kevesebbszer vagy sokkal többször tartott családi összejövetelt	15
40. Jelentős változás következett be az étkezési szokásaiban (sokkal többet vagy sokkal kevesebbet eszik, más időpontban vagy más helyen étkezik stb.)	15
41. Elutazott szabadságra (vagy szünidőt töltött)	13
42. Jelentősebb ünnepeket megtartotta (karácsony, húsvét stb.)	12
43. Kisebb szabálysértést követett el (közlekedési kihágás, csendháborítás stb.)	11

Most adja össze a pontszámait:

ÉRTÉKELÉS

0-150 pont: Viszonylag kevés stresszes életesemény (legyen akár pozitív, azaz motiváló jellegű a stressz, akár negatív), ennek köszönhetően csekély a kockázata az egészséget veszélyeztető mértékű stressznek.

150-300 pont: Ekkor 50 százalék a kockázata annak, hogy a következő két évben komolyabb egészségügyi következménye lesz a stressznek.

300 pont felett: Már 80 százalék a kockázata komolyabb megbetegedésnek a Holmes-Rahe statisztikai előrejelző modell szerint.

Magyar változat: e-Mental.reblog.hu