Пройдите тест на стресс

Все главные события нашей жизни порождают некоторый стресс, и вопрос о том, сохраните вы здоровье или заболеете, решает ваша способность или неспособность адаптироваться к переменам. Психиатры Томас Холмс и Ричард Рей решили выяснить, влияет ли стресс на недуги. Они опросили боле 5000 пациентов, задавая им вопрос о том, случались ли с ними за предшествующие два года какие-либо из 44 важных жизненных событий. Ниже приведена созданная ими таблица, которую они назвали тестом социальной адаптации. Этот тест показывает сравнительный уровень стресса, связанного с различными жизненными событиями.

Этот тест может показать вам, рискуете ли вы заболеть из-за стресса. Пройдите его сейчас и проверьте свои результаты.

Событие	Число баллов
Смерть супруга или партнера	100
Угроза смерти	100
Развод	73
Расставание	65
Тюремное заключение	63
Смерть близкого родственника	63
Личная травма или серьезная болезнь	53
Вступление в брак	50
Увольнение с работы (не по своей инициативе)	47
Супружеское примирение	45
Выход на пенсию	45
Изменения в состоянии здоровья члена семьи	44
Беременность	40
Трудности в сексе	39
Прибавление в семье	39
Реорганизация бизнеса	39
Перемены в финансовом положении	38
Смерть близкого друга	37

Событие	Число баллов
Переход на другое направление работы	36
Увеличение числа супружеских ссор	36
Большой кредит или ссуда (намного выше среднего по стране)	31
Досрочное погашение кредита или ссуды	30
Изменения в рабочих обязанностях	29
Отъезд сына или дочери из дома	29
Проблемы с родственниками со стороны супруга (супруги)	29
Выдающееся личное достижение	28
Супруг(а) начинает или перестает работать	26
Начало или завершение обучения в учебном заведении	26
Изменение в условиях проживания	25
Пересмотр личных привычек	24
Проблемы с начальством	23
Изменение в рабочем расписании или условиях работы	20
Перемена места жительства	20
Перемена учебного заведения	20
Изменения в рекреационных привычках	19
Изменения в церковной деятельности	19
Изменения в социальной деятельности	18
Ипотека или кредит, близкие к средним цифрам по стране	17
Изменение в режиме сна	16
Изменение в числе встреч с родственниками	15
Изменение в привычках питания	15
Отпуск	13
Рождественский сезон	12
Мелкое нарушение закона	11
Ваш итог =	_____

Рейтинг ваших шансов заболеть в ближайшем будущем

11–150 – от низких до средних

150–299 – от средних до высоких

300–600 – от высоких до очень высоких.

Обратите внимание, что позитивные события, такие как вступление в брак или выход на пенсию, вызывают больший стресс, чем такие негативные события, как увольнение с работы или смерть близкого друга.

Холмс и Рей выяснили, что итог в 300 баллов за любой год дает 50-процентный шанс развития серьезного заболевания в течение одного года. Они также обнаружили, что итог ниже 200 баллов снижает риск до менее чем 10 процентов.