brst

PSIHOLOGIJA

LESTVICA SIMPTOMOV STRESA

0 = nikoli
1 = včasih
2 = pogosto
3 = zelo pogosto

UTRUJENOST	
RAZBIJANJE SRCA	
POSPEŠEN SRČNI UTRIP	
POVEČANO ZNOJENJE	
PLITVO DIHANJE	
BOLEČINE V VRATU IN/ALI RAMENIH	
BOLEČINE V KRIŽU	
ŠKRIPANJE Z ZOBMI IN STISKANJE ČELJUSTI	
OSIP ALI DRUGI KOŽNI IZPUŠČAJI	
GLAVOBLI	
MRZLE DLANI IN STOPALA	
NAPETOST V PRSIH	
SLABOST	
DRISKA ALI ZAPRTJE	
ŽELODČNE TEŽAVE	
GRIZENJE NOHTOV	
TRZLJAJI ALI TIKI	
TEŽAVE S POŽIRANJEM ALI SUHA USTA	
POGOSTI PREHLADI	
POMANJKANJE ENERGIJE	

brst

PSIHOLOGIJA

PRENAJEDANJE	
OBČUTEK NEMOČI ALI OBUPA	
PREKOMERNO POPIVANJE	
PREKOMERNO KAJENJE	
PREKOMERNO ZAPRAVLJANJE	
PREKOMERNA RABA ZDRAVIL ALI DROG	
VZNEMIRJENOST	
OBČUTEK TESNOBE, PRETIRANE ZASKRBLJENOSTI	
POVEČANA RAZDRAŽLJIVOST	
SKRB VZBUJAJOČE MISLI	
NEUČAKANOST	
DEPRESIVNO RAZPOLOŽENJE	
IZGUBA ŽELJE PO SPOLNOSTI	
JEZA	
TEŽAVE S SPANJEM	
POZABLJIVOST	
BEGANJE MISLI	
IZBRUHI JOKA	
OBČUTEK NERVOZE, NEMIRA	
TEŽAVE S KONENTRACIJO	
POGOSTA ODSOTNOST Z DELA/TEŽJE OPRAVLJANJE VSAKODNEVNIH OPRAVIL	
SEŠTEVEK SIMPTOMOV STRESA	

brst

PSIHOLOGIJA

TABELA	OCENA STRESA
Vaš seštevek	***Primerjalna ocena***
0-19	Manjši od povprečja
20-39	Povprečen
40-49	Višji od povprečja
50 +	Mnogo višji od povprečja