

## Ocena nasilenia stresu

Lista wydarzeń życiowych wywołujących stres. Każdemu przyporządkowana jest pewna ilość punktów zależna od stopnia jego oddziaływania na naszą psychikę. Jeżeli w ciągu dwunastu miesięcy suma tych punktów przekroczy 75, to prawdopodobieństwo wystąpienia choroby wywołanej stresem wynosi 50:50. Przy 150 punktach to prawdopodobieństwo osiąga 80:20.

### Ocena stresu

✚ Śmierć lub żałoba	50
✚ Separacja lub rozwód	35
✚ Przeprowadzka	31
✚ Małżeństwo	25
✚ Zwolnienie z pracy lub odejście na emeryturę	23
✚ Cięża lub opieka nad starszą osobą	20
✚ Zmiany w miejscu pracy	18
✚ Kłótnie rodzinne	17
✚ Awans	16
✚ Zmiana stylu życia	13
✚ Zmiana warunków pracy	10
✚ Nowe hobby lub towarzystwo	9
✚ Zmienny cykl snu	8
✚ Zmiana diety lub nawyków żywieniowych	7
✚ Wakacje lub Boże Narodzenie	6
✚ Kłopoty z policją	5