

Test per verificare il tuo livello di stress

Fai frequentemente quanto segue?

Trascuri la dieta	SÌ - NO
Cerchi di fare tutto da te	SÌ - NO
Ti arrabbi facilmente	SÌ - NO
Hai scopi irrealistici	SÌ - NO
Difficilmente trovi umoristiche situazioni che altri trovano divertenti	SÌ - NO
Ti comporti in modo sgarbato	SÌ - NO
Fai una questione di ogni cosa	SÌ - NO
Ti aspetti che siano gli altri ad agire	SÌ - NO
Hai difficoltà nel prendere decisioni	SÌ - NO
Ti lamenti di essere disorganizzato/a	SÌ - NO
Eviti le persone che hanno idee diverse dalle tue	SÌ - NO
Tieni tutto dentro	SÌ - NO
Eviti l'esercizio fisico	SÌ - NO
Hai poche relazioni da cui ti senti sostenuto/a	SÌ - NO
Usi tranquillanti senza l'approvazione di un medico	SÌ - NO
Ti riposi troppo poco	SÌ - NO
Ti arrabbi quando devi aspettare	SÌ - NO
Ignori i tuoi sintomi da stress	SÌ - NO
Rimandi le cose da fare	SÌ - NO
Pensi che ci sia un solo modo di fare le cose	SÌ - NO
Non riesci a ritagliarti del tempo per rilassarti durante la giornata	SÌ - NO
Dedichi molto tempo ai pettegolezzi	SÌ - NO
Sei sempre di fretta	SÌ - NO
Passi un sacco di tempo a lamentarti del passato	SÌ - NO
Non riesci a staccarti dal rumore e dalla folla	SÌ - NO

Conta i tuoi SÌ:

0-5: Hai poche preoccupazioni. Attenzione però che non ci sia un tentativo da parte tua di evitare i problemi.

6-10: Hai un buon controllo sulla tua vita, ma puoi lavorare sulle scelte e sulle abitudini che potrebbero essere causa di stress non necessario.

11-15: Ti stai avvicinando alla zona di pericolo. Potresti sperimentare dei sintomi collegati allo stress e le tue relazioni potrebbero essere tese. Rifletti sulle decisioni che hai preso e fai delle pause in cui rilassarti ogni giorno.

16-25: Attenzione! Fermati e rifletti su come stai vivendo, trasforma i tuoi comportamenti e dedica del tempo a mangiare in modo sano, all'esercizio fisico e al rilassamento.