

STRES ÖLÇEĞİ

(Son bir aydaki durumunuzu dikkate alarak yanıtlayınız)

	Evet (1)	Hayır (0)
1. Uykuya dalmakta zorlanıyorum		
2. Gece uykuya dalma sonrası tekrar uyanıp dalamıyorum		
3. Kafamın içi düşüncelerle dolu ve sakinleştiremiyorum		
4. İşime dikkati veremeyecek kadar kafam dolu		
5. İnsanları dinlemekte zorlanıyorum		
6. Önümdeki işler baş edemeyeceğim kadar zor görünüyor		
7. Küçük aksilikler çok rahatsız ediyor ve ani tepkiler veriyorum		
8. Yavaş çalışan ve yavaş konuşan insanlardan rahatsız oluyorum		
9. Kendimi yatıştırmak için eskisinden daha fazla sigara, alkol veya uyku ilaçları kullanıyorum		
10. İşleri yaparken ya da insanlarla diyaloglarımda telaşlı ve aceleciyim		
11. Çalışma gününün sonunda gerektiğinden fazla yorgun oluyorum		
12. Yapılacak bir işim olmadığı zaman huzursuz oluyorum		
13. Baş ağrıları ya da sırt ve omuz kas gerilim ağrısı ya da çenede kas ağrılarım var		
14. Geceleri yatakta, ya da gün içinde sık sık kalp atışlarımı hissediyorum ya da nefes alışverişim hızlanıyor		
15. Sağlığım konusunda sıklıkla kaygılanıyor ve ya kötü bir şey gelirse başıma diye düşünüyorum		
16. Ailem veya arkadaşlarım benim çok sinirli ve gergin olduğumu söylüyor		
TOPLAM PUAN		

0-6 arası stres düzeyiniz az ve olađan düzeyde

7-11 arası stres düzeyiniz orta derecede biraz gevşeme egzersizi çalışmalısınız

12-16 arası yüksek düzeyde stres altındasınız, stresle etkin baş etme yollarını araştırmalısınız