

## Skala stresu

Życie we współczesnym świecie nie jest łatwe. Chociaż bardzo często nie zdajemy sobie sprawy z mnogości czynników, które nas obciążają. Powodem jest na ogół zwykłe przyzwyczajenie (habitacja) oraz przekonanie, że tak być musi. I tak brniemy przez życie z bagażem problemów, mnóstwem spraw pilnie do załatwienia, zapędzeni, zapracowani, z nadzieją, że *może jakoś samo się kiedyś ułoży*. Jak to ktoś kiedyś powiedział *stos śmieci się nie rozwija, ale rozrasta!* Tak samo jest z naszymi osobistymi problemami – same się nie rozwiążą. Na ogół z czasem – niestety, raczej się pogłębiają.

Problemy domowe odbijają się na naszym funkcjonowaniu w pracy – problemy w pracy przenoszą się na dom. Nie jest wielkim odkryciem stwierdzenie, że nie da się dobrze funkcjonować, kiedy jesteśmy silnie obciążeni.

Już w roku 1967, dwaj psychiatry - Thomas Holmes oraz Richard opracowali **skalę 43 wydarzeń życiowych**, którym przypisali punktację od 0 do 100 jednostek stresu. W ten sposób powstał kwestionariusz Social Readjustment Rating Scale (SRRS). Jeśli uzbieramy od 150–199 jednostek stresu to oznacza bardzo silne przeciążenie organizmu. Kiedy mamy wynik od 200 do 299 jednostek stresu – sytuacja jest bardzo niebezpieczna dla zdrowia; zaś ponad 300 jednostek stresu to już alarm! Poniżej lista sytuacji i punktacja jednostek stresu:

1. Śmierć współmałżonka (100)
2. Rozwód, rozstanie, zdrada (73)
3. Separacja małżeńska (65)
4. Pobyt w więzieniu (63)
5. Śmierć bliskiego członka rodziny (63)
6. Zranienie ciała lub choroba własna (53)
7. Zawarcie małżeństwa (50)
8. Zwolnienie z pracy, zagrożenie zwolnieniem (47)
9. Pogodzenie się ze skłóconym współmałżonkiem (45)
10. Przejście na rentę lub emeryturę (45)

11. Choroba w rodzinie, małżonka, dzieci, rodziców (44)
12. Ciąża (40)
13. Kłopoty w pożyciu seksualnym (39)
14. Powiększenie się rodziny, problemy z dziećmi (39)
15. Rozpoczęcie nowej pracy zawodowej (39)
16. Zmiany w dochodach finansowych (38)
17. Śmierć bliskiego przyjaciela (37)
18. Zmiana zawodu (36)
19. Wzrost konfliktów małżeńskich (35)
20. Hipoteka ponad 10000 dolarów (31)
21. Wiadomość o konieczności zwrotu większego długu lub pożyczki (30)
22. Zmiana stopnia odpowiedzialności w życiu zawodowym, zmiana stanowiska (29)
23. Opuszczenie przez dzieci domu rodzinnego (29)
24. Kłótnie i starcia z krewnymi współmałżonka (29)
25. Wzmożenie wysiłku dla wykonania jakiegoś zadania (28)
26. Początek lub zakończenie pracy zawodowej współmałżonka (26)
27. Rozpoczęcie lub zakończenie nauki szkolnej (26)
28. Zmiany standardu, poziomu życia (25)
29. Zmiany osobistych nawyków i przyzwyczajzeń (24)
30. Starcia z szefem, konflikty w pracy (23)
31. Zmiany warunków pracy lub najbliższego otoczenia (20)
32. Zmiana mieszkania (20)
33. Zmiana szkoły (20)
34. Zmiany w spędzaniu wolnego czasu (19)
35. Zmiany w praktykach religijnych (19)
36. Zmiany w nawykach życia towarzyskiego (18)
37. Hipoteka lub zaciągnięcie długu poniżej 10000 dolarów (17)
38. Zmiana nawyków snu (16)

39. Zmiany częstości spotkań rodzinnych (15)	
40. Zmiany nawyków żywieniowych (15)	
41. A jeszcze warto tu dodać obawę o przyszłość i brak poczucia stabilizacji (zwłaszcza u ludzi młodych) co może dać dodatkowe punkty jednostek stresu (50).	
<b>Oblicz jaka jest Twoja liczba punktów?</b>	<input type="text"/>

Takie mamy czasy, że bardzo łatwo jest zebrać 200-300 punktów. Nawarstwiający się stres powoduje inne trudne sytuacje:

- **ucieczki w nałogi** (alkohol, używki, zakupy, jedzenie, hazard, sport),
- **problemy emocjonalne** (napięcie i gniew, uczucie rozżalenia i bezradności, obwinianie się i nadmierne poświęcanie lub przemoc emocjonalna i fizyczna, wybuchy i porywy emocjonalne, smutek, obniżenie nastroju i depresja, nerwice),
- **problemy ze snem, zdrowiem, lęki...** które zawsze obniżają jakość naszego funkcjonowania.

Problemy rozwiązujemy tak jak umiemy – nikt nas nie uczy jak sobie efektywnie radzić, rzadko się zwracamy po fachową pomoc.

Ktoś mądry powiedział, że **ostatnie 25 lat nauczyliśmy się jak zarabiać na życie, a teraz musimy się nauczyć jak żyć!**

Kluczowym pojęciem jest tu **higiena psychiczna!** Higiena psychiczna jest równie ważna jak higiena ciała. Troszczyć o ciało i wygląd już nauczyliśmy się poświęcać wiele czasu, a ile czasu poświęcamy dziennie na higienę psychiczną: na działania na rzecz lepszego zrozumienia siebie, swoich emocji, budowania relacji z innymi, efektywnego rozwiązywania problemów, które odczuwamy?