Jak jste zranitelní stresem?

(**Bostonský dotazník**)

L. H. Miller, A. D. Smith, 1983

**Instrukce:** Označte u každého bodu číslo 1 (téměř vždy) až 5 (nikdy) podle toho, jak dotazy

 odpovídají vašemu životu

1. **Jím nejméně jedno teplé jídlo denně.**
2. **Spím 7 - 8 hodin alespoň čtyři noci v týdnu (u starších lidí se uvádí normální doba spánku 4 – 7 hodin, zvláště spí-li odpoledne.**
3. **Pravidelně vyjadřuji a přijímám city.**
4. **Mám nejméně jednoho příbuzného nebo dobrého přítele do vzdálenosti 120 km, na kterého se mohu spolehnout (jde o americké vzdálenosti).**
5. **Cvičím až do zpocení nejméně dvakrát týdně.**
6. **Kouřím méně než 10 cigaret denně (ve světle novějších poznatků je to příliš benevolentní).**
7. **Piji měně než pět „drinků“ týdně (rozumí se 0,5 dcl destilátu nebo půl litr dvanáctistupňového piva).**
8. **Mám přiměřenou tělesnou hmotnost.**
9. **Můj příjem stačí mým základním potřebám.**
10. **Získávám sílu ze své náboženské víry.**
11. **Pravidelně navštěvuji klub, spolek nebo vyvíjím jinou sociální aktivitu.**
12. **Mám hodně přátel a známých.**
13. **Mám jednoho nebo víc důvěrných přátel.**
14. **Cítím se zdráv (včetně zraku, sluchu, zubů).**
15. **Jsem schopen mluvit otevřeně o svých pocitech, i když mám zlost nebo starosti.**
16. **Pravidelně hovořím s lidmi, s nimiž žiji, o domácích problémech, např. o pracích, financích a denním životě.**
17. **Alespoň jednou týdně dělám něco pro svou zábavu.**
18. **Jsem schopen si účelně organizovat čas.**
19. **Piji méně než tři šálky kávy (čaje, koly) denně.**
20. **Mám pro sebe každý den chvilku času.**

Abyste zjistili svůj „stresovaní index“, sečtěte všecka čísla a od výsledku odečtete dvacet. Je-li součet vyšší než 30 ukazuje to zranitelnost stresem. Silně zranitelní jste tehdy, když je váš součet 50-75, a extrémně zranitelní jste, když je nad 75. Něco musíte podniknout.