

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 zpotení nejméně dvakrát týdně.
6. Kouřím méně než 10 cigaret denně (ve světle novějších poznatků je to příliš benevolentní).
7. Piji méně 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 zdrav (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 „stresovaný index“, sečtete všechna 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.