

**Dotazník dispozice ke stresu** (autorů L.H. Mülera a A.D. Smithové z Lékařského střediska [Bostonské univerzity](#))

**Instrukce:** Přečtěte si každé z níže uvedených tvrzení. Rozhodněte, nakolik pro Vás platí, a podle škály přiřďte číslo. Číslo si zapisujte.

**Škála:** Tvrzení pro mě platí:

- téměř vždy = 1 bod
- častěji ano = 2 body
- někdy = 3 body
- spíše ne = 4 body
- nikdy = 5 bodů

**Tvrzení:**

1. Alespoň jednou denně sním teplé jídlo odpovídající zásadám zdravé výživy.
2. Alespoň 4 dny v týdnu spím 6 - 8 hodin.
3. Jsem v kontaktu s někým, kdo mě má rád a koho mám rád i já.
4. V okruhu 75 km mám alespoň jednoho příbuzného, na kterého se můžu spolehnout.
5. Alespoň 2x týdně cvičím do zapocení.
6. Vykouřím méně než 10 cigaret denně.
7. Za týden vypiji méně než 7 dcl vína (nebo ekvivalentu pro pivo či tvrdý alkohol).
8. Mám váhu odpovídající výšce.
9. Mám peníze na svoje základní výdaje.
10. Zaujetí pro činnost mně dává sílu pro zdolávání překážek na cestě k cíli.
11. Pravidelně navštěvuji společenská zařízení (klub, divadlo,...).
12. Mám okruh lidí, které můžu označit za přátele.
13. Mám alespoň jednoho člověka, které můžu svěřit důvěrné osobní záležitosti.
14. Můj duševní i tělesný stav můžu označit jako dobrý (i zrak, sluch a chrup).
15. Když mám vztek nebo zlost, můžu o tom mluvit.
16. S lidmi, se kterými žiji, pravidelně mluvím o svých denních problémech.
17. Alespoň jednou týdně dělám něco čistě pro svoji zábavu.
18. Dokážu si účelně zorganizovat svůj čas.
19. Vypiji méně než 3 šálky kávy za den.

20. Během dne si najdu chvíli, o které jsem schopen říct, že to byla opravdu chvíle klidu.

Zapsané body sečtete. Od součtu pak odečtete 10 bodů.

### **Výsledky:**

Čím hlouběji **POD 30 BODŮ**, tím menší důsledky působení stresorů jsou na vás znát. Asi se většinou cítíte dobře a vážné zdravotní problémy se vám vyhýbají.

**NAD 30 BODŮ**: Dispozice ke stresu je u vás na znatelné úrovni. S každým bodem navíc se riziko zdravotních důsledků stresu zvyšuje.

**50 - 70 BODŮ**: U většiny lidí, kteří získají tento počet bodů, půjde o vážnou dispozici ke problémům v důsledku stresu. Je na místě se zamyslet a učinit účinné kroky ke změně životního stylu.

**NAD 75 BODŮ**: Velmi vážná dispozice, v případě potíží vyhledat odbornou pomoc.

**Škála:** Tvrzení pro mě platí:

- téměř vždy = 1 bod
- častěji ano = 2 body
- někdy = 3 body
- spíše ne = 4 body
- nikdy = 5 bodů

**Tvrzení:**

21. Alespoň jednou denně sním teplé jídlo odpovídající zásadám zdravé výživy.
22. Alespoň 4 dny v týdnu spím 6 - 8 hodin.
23. Jsem v kontaktu s někým, kdo mě má rád a koho mám rád i já.
24. V okruhu 75 km mám alespoň jednoho příbuzného, na kterého se můžu spolehnout.
25. Alespoň 2x týdně cvičím do zapocení.
26. Vykouřím méně než 10 cigaret denně.
27. Za týden vypiji méně než 7 dcl vína (nebo ekvivalentu pro pivo či tvrdý alkohol).
28. Mám váhu odpovídající výšce.
29. Mám peníze na svoje základní výdaje.
30. Zaujetí pro činnost mně dává sílu pro zdolávání překážek na cestě k cíli.
31. Pravidelně navštěvuji společenská zařízení (klub, divadlo,...).
32. Mám okruh lidí, které můžu označit za přátele.
33. Mám alespoň jednoho člověka, které můžu svěřit důvěrné osobní záležitosti.
34. Můj duševní i tělesný stav můžu označit jako dobrý (i zrak, sluch a chrup).
35. Když mám vztek nebo zlost, můžu o tom mluvit.
36. S lidmi, se kterými žiji, pravidelně mluvím o svých denních problémech.
37. Alespoň jednou týdně dělám něco čistě pro svoji zábavu.
38. Dokážu si účelně zorganizovat svůj čas.
39. Vypiji méně než 3 šálky kávy za den.
40. Během dne si najdu chvíli, o které jsem schopen říct, že to byla opravdu chvíle klidu.