



# ► Test dello stress

I test per valutare lo stress sono di solito legati alla misurazione dell'intensità dei comportamenti che una persona sceglie e a causa dei quali si sente stressata o alla misurazione dei sintomi fisiologici che prova e che sono associati allo stress.

**TEST 1** – Si riferisce alla misurazione dei nostri comportamenti e abitudini associati con alti livelli di stress.

Valutatevi su come di solito reagite alle situazioni elencate di seguito. Non ci sono risposte giuste o sbagliate.

4 = SEMPRE      3 = SPESSO      2 = A VOLTE      1 = MAI

1. Ti sforzi di fare il più possibile nel più breve tempo possibile? 4 3 2 1
2. Sei impaziente? 4 3 2 1
3. Hai bisogno di vincere in qualsiasi gioco? 4 3 2 1
4. Sei impaziente mentre il semaforo è rosso? Acceleri la macchina affinché il semaforo diventi giallo il più presto possibile per poter partire? 4 3 2 1
5. Cerchi raramente aiuto da altri? 4 3 2 1
6. Sei sempre in cerca del rispetto e dell'ammirazione altrui? 4 3 2 1
7. Ti capita spesso di criticare come gli altri fanno le cose? 4 3 2 1
8. Guardi spesso l'orologio? 4 3 2 1
9. Brami di continuo una posizione più alta e la realizzazione del successo? 4 3 2 1
10. Ti capita spesso di lavorare con tempi ristretti? 4 3 2 1
11. Hai l'abitudine di fare più cose allo stesso tempo? 4 3 2 1
12. Sei spesso arrabbiato/a o irritabile? 4 3 2 1
13. Hai sempre troppo poco tempo per te stesso e per i tuoi hobby? 4 3 2 1
14. Ti capita spesso di parlare in fretta? Ti capita spesso di accelerare una conversazione? 4 3 2 1

15. Sei incline al coinvolgimento in vari progetti? 4 3 2 1
16. Hai molte scadenze previste sul lavoro? 4 3 2 1
17. Stai assumendoti troppa responsabilità? 4 3 2 1
18. Ti senti in colpa quando ti stai rilassando? 4 3 2 1
19. Sei molto ambizioso/a? 4 3 2 1
20. Gli altri ti descrivono come una persona molto ambiziosa? 4 3 2 1

Sommate i punteggi dopo aver risposto a tutte le domande. Un risultato superiore a 51 indica un alto livello di stress ed è necessario che lavoriate su voi stessi con delle tecniche efficaci per fronteggiare lo stress.

**TEST 2** – Esamina se una persona presenta sintomi fisiologici associati allo stress.

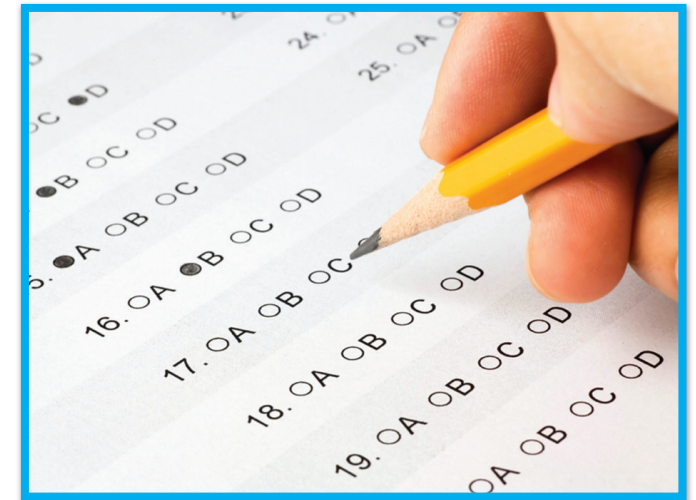
- Fumate più di 20 sigarette al giorno?      Sì (2)      A volte (1)      No (0)
- Fumate più di 30 sigarette al giorno?      Sì (2)      A volte (1)      No (0)
- Dormite male?      Sì (2)      A volte (1)      No (0)
- Al mattino vi sentite completamente esauriti?      Sì (2)      A volte (1)      No (0)
- Siete sensibili alle variazioni atmosferiche?      Sì (2)      A volte (1)      No (0)
- La vostra frequenza cardiaca a riposo è superiore agli 80 battiti al minuto?      Sì (2)      A volte (1)      No (0)
- Siete in sovrappeso? Avete chili in eccesso?      Sì (2)      A volte (1)      No (0)
- Vi capita spesso di provare dolore intorno al cuore?      Sì (2)      A volte (1)      No (0)
- Avete occhiaie scure?      Sì (2)      A volte (1)      No (0)
- Siete sensibili al rumore?      Sì (2)      A volte (1)      No (0)
- Avete spesso mal di testa?      Sì (2)      A volte (1)      No (0)
- Avete disturbi evidenti allo stomaco?      Sì (2)      A volte (1)      No (0)

- Avete i palmi delle mani umidi?      Sì (2)      A volte (1)      No (0)
- Avete bisogno di mangiare molti dolci?      Sì (2)      A volte (1)      No (0)

Se avete risposto Sì a più di 9 domande, è il momento di lavorare seriamente su voi stessi e su come far fronte allo stress, da soli o con la consulenza di esperti.

Se molte delle vostre risposte sono A VOLTE, il vostro corpo risente già degli effetti dello stress, anche se in qualche modo li tiene ancora sotto controllo.

Se le vostre risposte sono prevalentemente NO, non presentate segni fisici pronunciati di intolleranza alle situazioni stressanti.



Autore: **Marijana Rajčević Kazalac**, professore di psicologia  
Recensione: **Roberta Katačić**, medico, MPH  
Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**

