STRES NENIČÍ JEN DUŠI, ALE I TĚLO

Instrukce : Posuďte následující tvrzení a pravdivě posuďte, jak často prožíváte uvedené pocity. Body přiřazujte podle následující stupnice:

ČASTO	OBČAS	ZŘÍDKA	NIKDY
3	2	1	0

1. Mívám studené ruce	
2. Bolívá mne hlava	
3. Souhlasím s bonmotem, že když se člověk ráno probudí a nic ho nebolí, tak už je mrtvý.	
4. Někdy mi buší srdce jako o závod, aniž vykonávám něco namáhavého.	
5. Chytají mně křeče do nohou.	
6. Pociťuji úzkost, aniž se mi cokoli neblahého děje.	
7. Trápí mne zácpa.	
8. Pociťuji silné napětí, i když nemám žádný problém a teoreticky bych měl(a) být v klidu.	
9. Když chvíli nezměním polohu, mám klouby jako ztuhlé a musím se rozhýbat.	
10. Mam špatné zažívání.	
11. Někdy mám tak staženo v krku, že se mi špatně polykají sliny.	
12. Sedím-li chvíli v klidu, mívám mravenčení v končetinách.	
13. Potí se mi nohy a přitom je mám studené.	
14. Bolívá mne v kříži.	
15. Mívám pocit, že všechno je zbytečné, o nic nenmá smysl usilovat.	
16. Dostávám průjem zičeho nic, aniž jsem si vědom(a) nějaké dietní chyby.	
17. Věci a činnosti, které mne dříve těšily, jsou mi nyní jedno.	
18. Stáhne se mi to na hrudi tak, že mám dojem, že se nedokážu nadechnout.	
19. Někdy mám pocit, jako bych to, co má být pro zábavu, dělal(a) jako náročnou práci.	
20. Mám takový pocit napětí, že cítím, že mám i zuby zaťaté.	
21. Mívám zvýšenou teplotu, aniž jsem nemocný(á).	
22. Jsou chvíle, kdy se na jídlo nemohu ani podívat, jako bych nměl(a) křečovitě stažený žaludek.	
23. Bez příčiny (námahy nebo horka) se více potím.	
24. Srdce mi i v klidu skáče jako jankovité zvíře - tu pomalu, tu rychle, tu jako by se úplně zastavilo.	
25. Jako bych měl(a) unavené oči, cítím silný tlak za očima.	
26. Někdy jsem v takovém napětí, že mám pocit, jako bych za chvíli měl(a) celý(á) popraskat.	
27. Stává se mi, že kdeco zapomínám - pořád něco hledám (tužky, deštník, klíče apod.)	
28. Bolí mne za krkem tak, že nevím, jak dát hlavu.	
29. Domluvím-li se na něčem, stává se, že to úplně zapomenu nebo popletu.	
30. Někdy mne bolí celé tělo, jako bych byl(a) zmlácený(a), a přitom jsem nic namáhavého nedělal(a).	
C e l k e m b o d ů :	