

STRESSTEST

Markera de händelser som du varit med om under det senaste året och räkna ihop poängen.

1. Make/makas död.....	100
2. Skilsmässa.....	73
3. Separation.....	65
4. Fängelsevistelse eller dylikt.....	63
5. Familjemedlems död.....	63
6. Större personlig skada eller sjukdom.....	53
7. Giftermål.....	50
8. Avskedad eller friställd.....	47
9. Äktenskaplig försoning.....	45
10. Pension från arbetet.....	45
11. Större förändring av hälsan eller i en familjemedlems beteende.....	44
12. Havandeskap.....	40
13. Sexuella svårigheter.....	39
14. Att få en ny familjemedlem(födelse, adoption, inflyttning).....	39
15. Viktigare arbetsförändring (sammanslagning, konkurs, omorganisation).....	39
16. Större ekonomisk förändring (att få mycket mer eller mindre att röra sig med)	38
17. En nära väns död.....	37
18. Byta till en annan sorts arbete.....	36
19. En större förändring i bråken med partnern(många fler/färre).....	35
20. Tagit en inteckning som är större än 150.000 kr.....	31
21. Uppsägning av ett lån/inteckning som är större än 150.000 kr.....	30
22. Större förändring i ansvaret på jobbet (befordran eller tvärtom, förflyttning).	29
23. Något barn flyttar hemifrån.....	29
24. Bråk med släktingar.....	29
25. Exceptionell personlig prestation.....	28
26. Partner slutar/börjar jobb utanför hemmet.....	26
27. Start/avslutning på en formell utbildning.....	26
28. Större förändring av levnadsomständigheterna.....	25
29. Genomgång och förändring av personliga vanor(klädstil, beteende, vänner)..	24
30. Bråk med chefen.....	23
31. Större förändring av arbetstider eller arbetsförhållanden.....	20
32. Flytt till annan ort.....	20
33. Byte av skola.....	20
34. Större förändring av typ/mängd av fritidssysselsättning.....	19
35. Större förändring av kyrkoaktiviteter (mycket mer/mindre).....	19
36. Större förändring av sociala aktiviteter.....	18
37. Tagit en inteckning/lån på mindre än 150.000 kr.....	17
38. Större förändring av sovvanor.....	16
39. Större förändring av antalet familjeträffar.....	15
40. Större förändring av matvanor.....	15
41. Ledighet.....	13
42. Jul.....	12
43. Mindre lagbrott.....	11

TOTAL

INSTRUKTIONER

Visar på händelser i livet som kan orsaka stress. Ger deltagarna en indikation på deras egen stressnivå.

Inledning

Vår totala stressnivå kan anses bestå av två delar:

Historisk stress - långsiktiga effekter av personliga upplevelser man haft i livet

Nuvarande stress - dagens omständigheter och händelser och deras effekter på individen i dag.

Har man hög nivå på historisk stress kan en liten dos aktuell stress räcka för att skapa en relativt stark oro och andra negativa effekter. Med liten historisk stress klarar större dos nuvarande stress innan man når en nivå som kan vara skadlig.

1967 konstruerade T.H. Holmes och R.H. Rahe ett stresstest "Social Readjustment Rating Scale" - värdeskala för sociala påverkansfaktorer. Omfattar alla vanliga livshändelser och ger var och en ett värde.

Dela ut test, be alla räkna ner sina totaler.

Diskutera frågor som väckts (värdet av att ange värde på detta sätt, faktorer man saknar, kulturella fördomar mm). Be de som vill berätta om sina poäng.

Påpeka att detta mäter nivån på den nuvarande stressen och kan vara meningslös utan information om den historiska. Belyser bra vad som sätter igång stressreaktioner hos deltagarna, medarbetare, kollegor m fl.

Holmes och Rahe kom fram till att risken att bli sjuk inom 21 månader för dem som fick under 150 poäng bara var 3 på 10. Att jämför med relationen 5 på 10 bland dem som fick 150-299 och 8 på 10 för dem som fick över 300 poäng. Cancer patienter fick samtliga över 300 poäng.