



## Autovalutazione: Quanto sono stressata/o?

Lo stress è una forma di risposta del nostro organismo, a livello mentale, fisico ed emotivo, a fattori esterni e percepiti dal nostro sistema nervoso come eccessivi o pericolosi.

La componente percettiva è determinante, perché attiva queste risposte straordinarie in alcune situazioni al di là di una valutazione oggettiva e primariamente sulla base di elementi fortemente soggettivi.

Per questo motivo, in ambienti con più persone, la stessa potenziale fonte di stress viene avvertita in modo accentuato da alcuni soggetti e non rilevata o fronteggiata senza un particolare sforzo da altri. La sua incidenza sulla nostra salute e sul nostro benessere varia non solo in base all'intensità degli stimoli, ma anche e spesso soprattutto, sulla durata e la persistenza degli stessi.

Imparare a fare delle prime autovalutazioni della presenza di alcuni aspetti stress correlati, può favorire una precoce consapevolezza della necessità di attivare nuovi comportamenti orientati al benessere in autonomia e/o di farsi accompagnare in un percorso individuale da un Human Trainer o un life coach oppure di rivolgersi ad uno specialista, medico o psicologico, per diagnosticare e curare eventuali patologie.

*P.S. La valutazione dello stress a livello medico e psicologico necessita sempre dell'interazione con un professionista medico o con uno psicologo.*

*Per risolvere qualsiasi dubbio o per una valutazione approfondita della propria condizione di salute psico-fisica, rivolgersi primariamente al proprio medico di base o allo specialista che ci ha in cura.*

*La scheda di autovalutazione che trovi di seguito rappresenta unicamente un primo elemento per osservare alcuni aspetti della propria vita e poter riconoscere una serie di segnali che potrebbero aiutarti a sviluppare nuovi comportamenti maggiormente orientati al tuo benessere.*

Indica quante volte negli ultimi 3 mesi hai avuto uno di questi sintomi:

	<i>Sintomi o comportamenti</i>	<i>Mai 0</i>	<i>A volte 1</i>	<i>Spesso 2</i>	<i>Sempre 3</i>
1	Mal di testa				
2	Problemi digestivi				
3	Tensione muscolare area collo/spalle				
4	Peso sul petto e/o tachicardia				
5	Sudorazione improvvisa				
6	Disturbi del Sonno				
7	Stanchezza cronica				
8	Perdita di appetito				
9	Apnee diurne o notturne				
10	Alimentazione compulsiva				
11	Aumento consumo alcol, fumo e caffè				
12	Umore altalenante				
13	Sentirsi vittima e/o schiava/o del tempo				
14	Difficoltà a portare a termine i compiti				
15	Sensazione di tensione e/o allarme				
16	Nervosismo, irritabilità e/o rabbia				
17	Preoccupazione/Ansia				
18	Sentirsi intrappolati				
19	Senso di infelicità, insoddisfazione				
20	Sentirsi svuotati, senza forza				
21	Sottofondo di tristezza				
22	Mancanza di emozioni, non sentire niente				
23	Scarsa chiarezza mentale				
24	Problemi nel prendere decisioni				
25	Tendenza a distrarsi				
26	Spaventarsi facilmente				
27	Difficoltà di rimanere concentrata/o				
28	Senso di confusione				
29	Atteggiamento critico verso gli altri				
30	Difficoltà o disagio nel relazionarsi				
31	Fatica a collaborare con gli altri				
32	Avere pensieri negativi e angoscianti				
33	Incapacità di provare sensazioni positive				
	<i>Somme valori parziali</i>				
	<i>TOTALE</i>				



Somma i valori finali e ottieni il valore finale complessivo. Cerchia il valore ottenuto nella tabella sottostante e osserva come ti posizioni tra 1 e 100, dove 1 rappresenta l'assenza di elementi di stress e 100 la loro totale presenza.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

### ***Interpretazione dei risultati<sup>1</sup>***

Da 0 a 20. Sei poco o per nulla stressata/o.

Da 21 a 40. Sei un po' stressata/o.

Da 41 a 60. Sei abbastanza stressata/o.

Da 61 a 80. Sei molto stressata/o.

Da 81 a 100. Sei sopraffatta/o dallo stress.

---

<sup>1</sup> Questa interpretazione è generica ed ha l'unico valore di dare una connotazione indicativa ai risultati emersi. Per una valutazione più approfondita rivolgersi ad un esperto.