

Milyen az Ön jelenlegi stressz szintje?

Üdvözljük! Köszönjük szépen, hogy időt szakít ennek a kérdőívnek a kitöltésére. Ha megválaszolja az alábbi kérdéseket, megtudhatja, hogy az elmúlt hónap során mennyire volt stressznek kitéve. Ezt azért fontos tudni, mert ha tartósan sokat stresszelünk, akkor hajlamosakká válhatunk különböző krónikus betegségek kialakulására. Azonban, ha megtanuljuk a mindennapi stresszt hatékonyan kezelni, akkor hozzájárulhatunk az egészségünk tartós megőrzéséhez. Ehhez a kérdőív kitöltése után kap segítséget egy pár egyszerűen kivitelezhető tipp formájában. Kérjük válaszolja meg az alábbi kérdéseket, az elmúlt egy hónap eseményeit átgondolva.

		Soha	Szinte soha	Néha	Elég gyakran	Nagyon gyakran
1.	Az elmúlt hónap során milyen gyakran volt feszült valamilyen váratlan esemény miatt?	0	1	2	3	4
2.	Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy képtelen kézben tartani a dolgokat?	0	1	2	3	4
3.	Az elmúlt hónap során milyen gyakran bízott benne, hogy képes megoldani személyes problémáit?	4	3	2	1	0
4.	Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte magát idegesnek, stresszesnek?	0	1	2	3	4
5.	Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy a dolgok a saját kedve szerint alakulnak?	4	3	2	1	0
6.	Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy nem tud eleget tenni a kötelezettségeinek?	0	1	2	3	4
7.	Az elmúlt hónap során milyen gyakran tudta kezelni bosszúságait az életben?	4	3	2	1	0
8.	Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy a helyzet magaslatán áll?	4	3	2	1	0
9.	Az elmúlt hónap során milyen gyakran dühítették fel olyan dolgok, amiket nem tudott befolyásolni?	0	1	2	3	4
10.	Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy a nehézségek úgy felhalmozódtak, hogy már nem tud rajtuk úrrá lenni?	0	1	2	3	4
11.	Van Önnek jelenleg bármilyen krónikus betegsége? Amennyiben igen, kérem ossza meg velünk mi.	Nincs		Igen:		
12.	Van Önnek jelenleg bármilyen diagnosztizált pszichológiai zavara? Amennyiben igen, kérem ossza meg velünk mi.	Nincs		Igen:		
13.	Neme:	Nő		Férfi		

Ha befejezte a kérdések megválaszolását, kérjük adja össze a bekarikázott számokat. A túloldalon talál egy táblázatot, ami alapján iránymutatást kaphat arról, az elmúlt hónapban milyen magas volt az Ön stressz szintje.

Keresse ki a táblázatban melyik korcsoportba tartozik, és tudja meg, hogy ez alapján az Ön pontszáma alacsony, átlagos vagy magas stressz szintet jelez.

Korcsoportok	Alacsony stressz szint	Átlagos stressz szint	Magas stressz szint
18-29	0-10	11-17	18-40
30-39	0-11	12-18	19-40
40-49	0-11	12-20	21-40
50-59	0-13	14-21	22-40
60-69	0-12	13-20	21-40
70-79	0-11	12-20	21-40
80-	0-12	13-19	20-40

Figyelem! A fenti kérdések és pontozásuk kizárólag tájékoztató jellegűek! Semmilyen diagnózis nem állítható fel a kérdőív kitöltése alapján. A kérdőív kitöltése, és a stresszkezeléssel kapcsolatos tanácsok semmilyen formában nem helyettesítik az ehhez értő szakemberrel való konzultációt. Kérjük, amennyiben szükségét látja keresse fel háziorvosát, vagy hívja az alábbi lelki elsősegély vonalak valamelyikét!

A Magyarországon elérhető lelkisegély-szolgálatok elérhetőségei:

- Magyar Lelki Elsősegély Szolgálatok Szövetsége (LESZ): 116-123 (éjjel-nappal hívható, ingyenes) E-mail: sos116123@gmail.com (válaszlevél 72 órán belül)
- Ifjúságért Mentálhigiénés Szövetség (IMSZ): 137-000 (hétköznapokon 17–21 óra között)
- Caritas Lelkisegély: 06-80-505-503 (este 18 órától reggel 6-ig, vezetékes számról hívható, ingyenes) E-mail: emnavonal@emmaegyesulet.hu
- Kék Vonal (gyermek- és ifjúsági telefonszolgálat): 116-111 (éjjel-nappal, vezetékesről hívható, ingyenes)
- DélUtán telefonszolgálat: lelki segély időseknek: 06-80-200-866, este 18 órától 21 óráig hívható

A fenti kérdőív megtalálható a Semmelweis Magatartástudományi intézet weboldalán:
<https://semmelweis.hu/magtud/kutatas/kerdoivek/>

A kérdőív kiértékelése a Semmelweis Kiadó *Egészség Elvitelre* című könyve, stresszkezelésről szóló fejezetben megtalálható pontozás mintájára lett feltüntetve.

Források:

Csabai, M., & Szívós, N. (2021). Stresszt vagy életet?! - Stresszkezelés. In *Egészség elvitelre - Minden, amit önmagadért tehetsz* (1st ed., pp. 263-287). Semmelweis Kiadó.

Stauder, A., & Konkoly Thege, B. (2006). Az Észlelt Stressz Kérdőív (PSS) Magyar Verziójának Jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7(3), 203-216. <https://doi.org/10.1556/mental.7.2006.3.4>