

33. Jesu li vam dlanovi vlažni? Da (2) Katkad (1) Ne (0)
34. Jedete li mnogo masnih jela (kobasice, jaja, masno meso)? Da (2) Katkad (1) Ne (0)
35. Jedete li mnogo slatkiša? Da (2) Katkad (1) Ne (0)
36. Odlazite li na posao automobilom? Da (2) Katkad (1) Ne (0)



Rezultat testa:

1 - 6 bodova: Doista ste otporni na stres pa vam možemo samo čestitati.

7 - 13 bodova: Imate nekih problema, ali ste ipak izvan kritičnog područja. Razmislite, možda biste nešto mogli poduzeti.

14 - 20 bodova: Stres vas nagrizi. Poradite na povećanju svojih sposobnosti njegova prevladavanja.

21 - 30 bodova: Vi ste pod izraženim stresom. Bilo bi uputno da se posavjetujete s liječnikom. U svakom slučaju, započnite čim prije s antistres programom.

31 bod i više: Treba svakako mijenjati stil života. Uputne su redovite liječničke kontrole.

Savjet plus: Ukoliko ste na ovom testu postigli više bodova, svakako bismo preporučili da se što prije obratite liječniku kako bi utvrdili zdravstveni status i prevenirali daljnje posljedice. Također bi bilo poželjno potražiti i stručnu pomoć radi promjene načina života koji zasigurno nije moguć preko noći i koji uključuje i promjenu niza ograničavajućih uvjerenja kako bi se promijenilo ponašanje.

STRES

**RIJEŠITE OVAJ TEST I SAZNAJTE
KOLIKO STE POD STRESOM**

1. Naljutite li se lako?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
2. Jeste li preosjetljivi?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
3. Jeste li u svemu vrlo pedantni?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
4. Jeste li častoljubivi?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
5. Uplašite li se lako?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
6. Jeste li nezadovoljni uvjetima u kojima živite?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
7. Postajete li brzo nestrpljivi?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
8. Je li vam teško donijeti neku odluku?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
9. Jeste li razdražljivi?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
10. Jeste li zavidni?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
11. Jeste li ljubomorni?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
12. Osjećate li se nesigurno u prisutnosti šefa?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
13. Mislite li da ste prijeko potrebni na svojem radnom mjestu?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
14. Radite li često u vremenskoj stisci?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
15. Imate li osjećaj manje vrijednosti?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
16. Jeste li nepovjerljivi prema svojoj okolini?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)

17. Mogu li vas sitnice razveseliti?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
18. Možete li zaboraviti brige?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
19. Pušite li više od 5 cigareta dnevno?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
20. Pušite li više od 20 cigareta dnevno?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
21. Pušite li više od 30 cigareta dnevno?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
22. Spavate li loše?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
23. Osjećate li se ujutro potpuno iscrpljeno?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
24. Jeste li osjetljivi na promjene vremena?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
25. Je li vam puls u mirovanju više od 80 otkucaja u minuti?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
26. Jeste li predebeli? Imate li višak kilograma?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
27. Krećete li se premalo?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
28. Imate li često bolove oko srca?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
29. Imate li tamne podočnjake?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
30. Jeste li osjetljivi na buku?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
31. Boli li vas često glava?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
32. Imate li izražene teškoće sa želucem?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)