

Stress life events-test

Er zijn diverse gebeurtenissen die in je leven tot stress kunnen leiden. Stress hoeft daarbij niet enkel voort te komen uit negatieve aspecten, ook leuke, nieuwe en positieve ontwikkelingen kunnen stress geven.

Stress is dus heel normaal, het is een verhoogde stand van alertheid in je lichaam, je denken en emotie. Je hersenen gebruiken diverse hormonen en je zenuwstelsel om jou in die alertheid te krijgen.

Overmatige stress kan echter wel negatieve effecten geven.

Zowel negatieve als positieve gebeurtenissen kunnen dus voor stress zorgen. Stress situaties kunnen elkaar ook versterken op continue opvolgen. Dat is een situatie waar je lichaam niet goed tegen kan.

De mate van stress wordt sterk bepaald door je gedachten en leerervaringen over die situatie.

Hierna volgt een lijst met een aantal levensgebeurtenissen die qua zwaarte zijn gekoppeld aan een aantal punten. Omcirkel de gebeurtenissen die afgelopen 2 jaar in je leven hebben plaatsgevonden.

De uiteindelijke score zal een ruwe schatting geven van de mate waarin stress afgelopen jaren mogelijk invloed op je gezondheid heeft gehad.

Volwassenen

'Life event'	Eenheden
Overlijden van een partner of kind	100
Echtscheiding	73
Stoppen met roken	71
Huwelijkse-relatie scheiding (van tafel en bed)	65
Gevangenisstraf	63
Overlijden van een naast familielid	63
Persoonlijk letsel of ziekte	53
Trouwen	50
Relatie/huwelijksproblemen	50
Ontslag van het werk	47
Huwelijkse verzoening	45
Pensionering	45
Verandering in de gezondheid van een familielid	44
Zwangerschap	40
Seksuele problemen	39
Krijgen een nieuw gezinslid	39
Veranderingen in werk / bedrijf	39
Verandering in de financiële situatie	38
Dood van een goede vriend(in)	37
Veranderingen in werkzaamheden	36
Verandering in de frequentie van de argumenten	35
Communicatieproblemen met partner	35
Grote hypotheek	32
Afscherming van hypotheek of lening	30
Veranderingen in de verantwoordelijkheden op het werk	29
Kind uit huis	29
Problemen met de schoonfamilie	29
Uitstekende persoonlijke prestatie	28
Echtgenote start of stopt het werk	26
Begin of einde schooljaar	26
Verandering in de woon/ levensomstandigheden	25
Verandering van persoonlijke (leef)gewoonten	24
Problemen met collega's / leidinggevende op werk	23
Verandering in werktijden of voorwaarden	20
Wijziging van de verblijfplaats / verhuizen	20
Verandering in de scholen	20
Veranderingen in de recreatie / hobby	19
Verandering in de kerkelijke activiteiten	19
Verandering in sociale activiteiten	18
Kleine hypotheek of lening aangaan	17
Verandering in de slaapgewoonten	16
Verandering in het aantal familiebijeenkomsten	15
Verandering van eetgewoontes	15
Vakantie	13
Kerst	12
Kleine overtreding van de wet	11

Jongeren

'Life event'	Eenheden
Ongehuwde zwangerschap	100
Overlijden van de ouder	100
Trouwen	95
Echtscheiding van de ouders	90
Vaderschap een ongehuwde zwangerschap	70
Gevangenisstraf van ouder dan een jaar	70
Huwelijkse scheiding van de ouders	69
Overlijden van een broer of zus	68
Verandering in de aanvaarding door leeftijdsgenoten	67
Zwangerschap van ongehuwde zus	64
Ontdekking van dat een geadopteerd kind	63
Huwelijk van ouder stiefouder	63
Dood van een goede vriend	63
Met een zichtbare aangeboren misvorming	62
Ernstige ziekte waarvoor ziekenhuisopname	58
Falen van een graad in de school	56
Niet het maken van een buitenschoolse activiteit	55
Ziekenhuisopname van een ouder	55
Gevangenisstraf van ouder dan 30 dagen	53
Breken met vriend of vriendin	53
Begin-to-date	51
Schorsing van school	50
Betrokken te raken bij drugs of alcohol	50
Geboorte van een broer of zus	50
Toename van de ruzies tussen de ouders	47
Verlies van werk door de moedermaatschappij	46
Uitstekende persoonlijke prestatie	46
Verandering in de financiële status van de ouders	45
Toegelaten op de universiteit van keuze	43
Wordt een senior op de middelbare school	42
Hospitalisatie van een broer of zus	41
Verhoogde afwezigheid van de ouder van huis	38
Broertje of zusje uit huis	37
Toevoeging van derde volwassene aan familie	34
Steeds een volwaardig lid van een kerk	31
Daling van de ruzies tussen de ouders	27
Daling van de argumenten van de ouders	26
Moeder of vader begin van de werkzaamheden	26

Uitslag

Score van 300 en hoger:

Hoog risico op het krijgen van stressklachten als gevolg van een te hoog of langdurig stresslevel. (Bijvoorbeeld: verwardheid, uitputting, hoge bloeddruk, hyperventilatie, maagproblemen, huidproblemen, overgevoelig reageren, verhoogde prikkelbaarheid, agressie, negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen enz.)

Score van 150 tot 299:

Risico op het ontwikkelen van stressklachten is matig. Verminderd met 30% van de bovengenoemde risico

Score 150 en lager:

Slechts een gering risico van ziekte.