

Test: Jouw stress situatie (naar Sheldon Cohen)

Hieronder zie je 14 uitspraken staan. Lees ze goed door en geef bij iedere uitspraak aan in hoeverre dit voor jou geldt. Omcirkel het cijfer dat past bij jouw antwoord. Tel de door jou gegeven cijfers bij elkaar op.

De afgelopen vier weken...

- A ... is er in mijn leven een (heftige) onverwachte gebeurtenis geweest.

Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Heel vaak
1	2	3	4	5

- B ... vond ik het moeilijk om controle te houden over belangrijke zaken in mijn leven.

Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Heel vaak
1	2	3	4	5

- C ... voelde ik me zenuwachtig of gestrest.

Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Heel vaak
1	2	3	4	5

- D ... heb ik met succes kleine problemen en dagelijkse voorvalletjes opgepakt.

Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Heel vaak
5	4	3	2	1

- E ... had ik het gevoel dat ik goed kon omgaan met belangrijke veranderingen in mijn leven.

Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Heel vaak
5	4	3	2	1

- F ... had ik vertrouwen in mijn capaciteiten om mijn persoonlijke problemen aan te pakken.

Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Heel vaak
5	4	3	2	1

- G ... dacht ik dat ik niet alles kon doen wat ik moest doen.

Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Heel vaak
1	2	3	4	5

H ... had ik het gevoel dat dingen gingen zoals ik het wilde.

Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Heel vaak
5	4	3	2	1

I ... was ik in staat om mijn zenuwen onder controle te houden.

Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Heel vaak
5	4	3	2	1

J ... had ik het gevoel dat ik de situatie onder controle had.

Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Heel vaak
5	4	3	2	1

K ... was ik geïrriteerd omdat ik de controle over de gebeurtenissen verloor.

Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Heel vaak
1	2	3	4	5

L ... betrapte ik mezelf op het denken aan dingen die ik nog moest doen.

Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Heel vaak
1	2	3	4	5

M ... had ik controle op de manier waarop ik mijn tijd doorbracht.

Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Heel vaak
5	4	3	2	1

N ... had ik het gevoel dat de moeilijkheden zich zo hoog opstapelden dat ik ze niet meer onder controle had.

Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Heel vaak
1	2	3	4	5

- Tel nu alle door jou gegeven punten bij elkaar op.
- Je score: _____ punten.

Meer dan 40 punten? Dan is er sprake van een chronische stresstoestand... Maak je je zorgen? Dat is terecht. Wat ga je doen om je stressniveau te verlagen? Zoek eventueel professionele hulp.

Tussen de 25 en 40 punten? Er is sprake van een verhoogde stresstoestand. Herken je dit? Wat ga je doen om meer te ontspannen?

Minder dan 25 punten? Je leeft onder een normaal stressniveau, dat nodig kan zijn om normale prestaties te leveren.