



La tabella dello stress

**SCOPRI IL TUO ATTUALE LIVELLO DI STRESS
PER CAPIRE COME GUIDARE LA TUA
VITA DA ADESSO IN POI**



Introduzione

La Scala di Holmes e Rahe (1967) è uno strumento psicologico che assegna un **punteggio di stress** ("Unità di Cambiamento Vitale") a **43 eventi della vita**, valutando il rischio di ammalarsi in base all'adattamento richiesto.

Un punteggio elevato (es. >300) indica un rischio dell'80% di problemi di salute nei due anni successivi.

Come funziona la scala

Finalità:

Misurare l'impatto dei cambiamenti esistenziali (positivi o negativi) che richiedono un adattamento.

Punteggio:

Maggiore è il numero di eventi e l'intensità del cambiamento, maggiore è il rischio di "malattie da stress".

La tabella dello stress secondo Holmes-Rahe

PRENDERE IN ESAME OGNI VOCE PRENDENDO
IN CONSIDERAZIONE QUALI EVENTI
HANNO INTERESSATO L'ULTIMO ANNO

■ Morte del partner.	100
■ Divorzio.	73
■ Separazione dal partner.	65
■ Carcerazione.	63
■ Morte di un familiare stretto.	63
■ Incidente o malattia personale.	53
■ Matrimonio.	50
■ Licenziamento.	47
■ Riconciliazione con il partner.	45
■ Pensionamento	45
■ Problemi di salute in un familiare	44
■ Gravidanza	40
■ Problemi di natura sessuale	39
■ Ingresso di un nuovo membro in famiglia	39
■ Cambiamenti negli affari.	39
■ Cambiamento dello stato finanziario.	38
■ Morte di un amico stretto.	37
■ Cambiamento nell'attività lavorativa.	36
■ Cambiamento nella frequenza contrasti coniugali.	35
■ Apertura di ipoteca elevata.	32
■ Estinzione di un prestito ipotecario	30

La tabella dello stress secondo Holmes-Rahe

■	Cambiamento nelle responsabilità lavorative	29
■	Allontanamento da casa di un figlio o figlia	29
■	Problemi con parenti acquisiti	29
■	Notevole successo personale	28
■	Avvio o conclusione del lavoro del coniuge	26
■	Inizio o fine della scuola	26
■	Cambiamento delle condizioni di vita	25
■	Cambiamento delle abitudini personali	24
■	Problemi con il capo sul lavoro	23
■	Cambiamento di orari o delle condizioni di lavoro	20
■	Cambiamento della residenza	20
■	Cambiamento alla scuola dei figli	20
■	Cambiamento delle attività nel tempo libero	19
■	Cambiamento nelle attività religiose	19
■	Cambiamento nelle attività sociali	18
■	Richiesta di prestito non molto elevato	17
■	Cambiamento nelle abitudini del sonno	16
■	Cambiamento nelle abitudini familiari	15
■	Cambiamento nelle abitudini alimentari	15
■	Vacanze	15
■	Natale	12
■	Fastidi con la legge o lievi violazioni della legge	11

Totale:

Calcolo e interpretazione del punteggio

- di 150 = stress lieve

(basso pericolo per la salute)

da 150 – 300 = stress medio

(da tenere sotto controllo)

+ 300 = stress elevato

(alto pericolo per la salute)

IMPORTANTE:

Non farti venire una sincope.

Qualunque sia il tuo risultato, ci si può lavorare.

Per email ti mando la spiegazione completa e approfondita di ogni punteggio.