

Test di Autovalutazione dello Stress

Questo breve test ti aiuterà a capire il tuo livello di stress attuale e se potrebbe essere utile esplorare tecniche di gestione dello stress o parlare con un professionista.

Istruzioni: Rispondi alle seguenti domande, assegnando un punteggio da 0 a 3, dove:

- **0** = Mai
- **1** = Raramente
- **2** = Spesso
- **3** = Quasi sempre

-
1. Mi sento sovraccarico o sopraffatto dalle mie responsabilità quotidiane.
Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3
 2. Mi capita di essere irritabile o impaziente con gli altri, anche per piccoli motivi.
Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3
 3. Ho difficoltà a rilassarmi o a "staccare la spina" dopo una giornata stressante.
Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3
 4. Ho problemi di sonno, come difficoltà ad addormentarmi o risvegli notturni a causa dei pensieri.
Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3
 5. Mi sento fisicamente teso, come se avessi dolori muscolari, mal di testa o tensione al collo e alle spalle.
Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3
 6. Mi preoccupo costantemente per il futuro o per cose che potrebbero andare storte.
Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3
 7. Mi sento esausto o privo di energia, anche dopo una notte di riposo.
Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3
 8. Mi sento emotivamente fragile, come se stessi per "crollare" o piangere facilmente.
Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3
 9. Ho difficoltà a concentrarmi o a completare le attività quotidiane a causa di preoccupazioni o distrazioni.
Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3
 10. Evito situazioni o persone perché mi sento troppo stressato per affrontarle.
Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3
-

Calcolo del Punteggio

Sommate i punteggi per ottenere un totale compreso tra **0** e **30**.

- **0-9: Basso Livello di Stress**

Al momento sembri gestire bene le tue emozioni e le pressioni quotidiane. Continua a mantenere abitudini sane per la gestione dello stress.

- **10-19: Livello Moderato di Stress**

Il tuo livello di stress potrebbe interferire con alcune aree della tua vita. Potrebbe essere utile esplorare tecniche di rilassamento o gestione dello stress per migliorare il tuo benessere.

- **20-30: Alto Livello di Stress**

Il tuo livello di stress è elevato e potrebbe influire significativamente sul tuo benessere. Considerare il supporto di un professionista della salute mentale potrebbe aiutarti a sviluppare strategie efficaci per ridurre lo stress.

Cosa fare con il tuo risultato

Se il tuo punteggio è medio o alto e senti che lo stress sta influenzando negativamente la tua vita, potresti trarre beneficio dall'apprendimento di tecniche di gestione dello stress o dal confronto con un professionista. Gestire lo stress in modo efficace può migliorare la tua salute e il tuo benessere generale.