

## Holmes & Rahe stress-test

Inden for de sidste 1-2 år, har jeg været ude for at:

| Nr.                | Emne  | Point | Mine point |
|--------------------|---|-------|------------|
| 1                  | Miste ægtefælle/ kæreste  | 100   |            |
| 2                  | Blive skilt   | 73    |            |
| 3                  | Blive separeret   | 65    |            |
| 4                  | Komme i fængsel   | 63    |            |
| 5                  | Et nært familiemedlem dør                                       | 63    |            |
| 8                  | Blive indlagt på hospital/ eller alvorlig sygdom                | 53    |            |
| 9                  | Blive forelsket   | 60    |            |
| 10                 | Blive gift og/eller flytte sammen                               | 50    |            |
| 11                 | Blive fyret fra sit job eller få nyt job                        | 47    |            |
| 12                 | Blive pensioneret, førtidspensioneret/ gå på efterløn           | 45    |            |
| 13                 | Ægteskabelig forsoning  | 45    |            |
| 14                 | Nært familiemedlem har fået helbredsmæssige problemer           | 44    |            |
| 15                 | Blive gravid  | 40    |            |
| 16                 | Have seksuelle problemer  | 39    |            |
| 17                 | Få barn nr. 2   | 39    |            |
| 18                 | Få nye arbejdsopgaver på jobbet/ omstilling                     | 39    |            |
| 19                 | Få mere - eller mindre i løn                                    | 38    |            |
| 20                 | En ven/veninde dør  | 37    |            |
| 21                 | Der sker ændring i antallet af uoverensstemmelser m. ægtefælle  | 35    |            |
| 22                 | Blive uvenner med en nær ven/veninde                            | 35    |            |
| 23                 | Tage et større økonomisk lån                                    | 31    |            |
| 24                 | Have svært ved at afbetale et lån                               | 30    |            |
| 25                 | Blive forfremmet/ ændringer i ansvar på jobbet                  | 29    |            |
| 26                 | Søn/datter flytter hjemmefra                                    | 29    |            |
| 27                 | Få problemer med svigerfamilien                                 | 29    |            |
| 28                 | Enestående personlig præstation                                 | 28    |            |
| 29                 | Samlever starter eller slutter med at arbejde                   | 26    |            |
| 30                 | Begynde eller afslutte uddannelse                               | 26    |            |
| 31                 | Flytte og indrette et nyt hjem                                  | 25    |            |
| 32                 | Ændre personlige vaner, eks. kostvaner/ rygevaner               | 24    |            |
| 33                 | Få problemer med chefen   | 23    |            |
| 34                 | Have uregelmæssige eller ændrede arbejdstider                   | 20    |            |
| 35                 | Ændringer i fritiden - få nye interesser/ hobbies - eller færre | 19    |            |
| 36                 | Ændringer i sociale aktiviteter, eks. at opsøge nye mennesker   | 18    |            |
| 37                 | Tage et mindre lån under 100.000 kr.                            | 17    |            |
| 38                 | Ændringer i sovevaner   | 16    |            |
| 39                 | Ændringer i spisevaner  | 15    |            |
| 40                 | Tage på længere ferie udenlands                                 | 13    |            |
| 41                 | Holde jul eller fødselsdag for familien                         | 12    |            |
| 42                 | Mindre lovovertrædelser, eks. trafikbøde                        | 11    |            |
| <b>Total score</b> |   |       |            |

## SMÅ STRESSORER

Ovenstående stressorer er ikke dækkende for de faktorer i vores liv, der kan opleves som stressende. Det kan derfor være vigtigt også at fokusere på omfanget af de små "mikro-stressorer", som kan forekomme i vores hverdag.

Følgende er eksempler på små stressorer:

1. Utilfredshed med mine daglige aktiviteter
2. Utilfredshed med mit arbejde
3. Mangel på privatliv
4. Konflikter med svigerfamilien
5. Skuffet over eller svigtet af venner
6. Konflikt med overordnede på arbejdspladsen
7. Blevet afvist af andre mennesker
8. At skulle nå for meget på én gang
9. At blive taget for givet
10. Konflikter med familiemedlemmer over økonomi
11. At en ven har svigtet din tillid
12. Adskillelse fra person(er) du holder af
13. At det, du bidrager med, er blevet overset
14. At du har anstrengt dig for at leve op til dine egne krav/standarder
15. At nogen har udnyttet dig
16. Ikke at have tilstrækkelig fritid
17. Ikke at kunne få pengene til at slå til
18. Ansvar for mange ting
19. Utilfredshed med din arbejdssituation
20. At tage svære beslutninger om nære personlige relationer

### Holmes & Rahe – om din score:

|                |                       |   |
|----------------|-----------------------|---|
| <b>300+</b>    | Du har stor risiko    | for at udvikle alvorlig sygdom, fysisk eller psykisk eller blive udsat for en ulykke - i nærmeste fremtid |
| <b>150-299</b> | Du har moderat risiko |   |
| <b>&lt;150</b> | Du har kun lav risiko |   |