

TEST STRESU:

Ověřte si, jak jste na tom se stresem. Dnešní doba vyžaduje stále vyšší výkony a rychlejší tempo. Žijeme lépe, ale také hektičtěji, než naši dědové a babičky. Stresem trpí každý druhý člověk a týká se již dnes, každé věkové skupiny. Prvním následkem stresu je pokles tělesné i duševní výkonnosti, a další následky trvalých stresů jsou již známy z celé řady tzv. civilizačních chorob. A kdo z nás to může změnit? Nikdo? Otestujte se ...

1. Jak často, doma myslíte na práci?

- | | |
|---------------|---|
| a) občas | 2 |
| b) často | 3 |
| c) jen zřídka | 1 |
| d) nikdy | 0 |

2. Jak často si večer doma nedokážete odpočinout, protože máte ještě něco na práci?

- | | |
|----------------|---|
| a) pořád | 2 |
| b) velmi často | 3 |
| c) jen zřídka | 1 |
| d) nikdy | 0 |

3. Jak často nespíte dobře, protože váš zatěžují problémy všedního dne?

- | | |
|----------------|---|
| a) čas od času | 2 |
| b) jen zřídka | 1 |
| c) velmi často | 3 |
| d) nikdy | 0 |

4. Je pondělí ráno. Jak se cítíte?

- | | |
|---|---|
| a) Dobře. Těším se na nový týden. | 1 |
| b) Špatně. Kéž by týden uběhl co nejrychleji. | 3 |
| c) Už se těším na příští víkend. | 2 |
| d) Velmi dobře. Rád vpadnu do svých úkolů. | 0 |

5. Cítíte napětí v šíji nebo v zádech?

- | | |
|-----------|---|
| a) někdy | 2 |
| b) často | 3 |
| c) zřídka | 1 |
| d) nikdy | 0 |

6. Co děláte večer, abyste vypnuli?

- | | |
|----------------------------------|---|
| a) ležím na pohovce | 3 |
| b) vyjdu si ven se svými přáteli | 1 |
| c) najím se | 2 |
| d) sportuji a hýbu se | 0 |

7. Máte dost času na sebe, své koníčky a zájmy?

- | | |
|----------------|---|
| a) zřídka | 2 |
| b) čas od času | 1 |
| c) sotva | 3 |
| d) ano, mám | 0 |

8. Jak často se ve všední dny cítíte vyčerpaní?

- | | |
|---------------------|---|
| a) zřídka | 1 |
| b) párkrát do týdne | 3 |
| c) někdy | 2 |
| d) nikdy | 0 |

9. Jak často jste večer ještě schopni fyzického pohybu?

- | | |
|---------------------|---|
| a) zřídka | 3 |
| b) párkrát do týdne | 2 |
| c) velmi často | 1 |
| d) každý den | 0 |

10. Cítíte se často pod časovým tlakem?

- | | |
|----------------|---|
| a) čas od času | 2 |
| b) jen zřídka | 1 |
| c) často | 3 |
| d) nikdy | 0 |

HODNOCENÍ:

25 – 33 bodů:

Musíte okamžitě udělat protipatření, abyste snížili úroveň stresu a současně zlepšili svůj fyzický i duševní výkon. Jste mimořádně silně vystresovaní. Jste pod silným tlakem a je pro vás velmi těžké vypnout a oddechnout si. Téměř každý den vás trápí problémy jako slabá koncentrace, žaludeční potíže, poruchy spánku nebo časté vyčerpaní. Anebo patříte k mimořádně citlivým a na výkon orientovaným jedincům, kteří tyto znaky často zatlačí do pozadí, nebo je vůbec nevnímají. Vysoká míra stresu škodí vašemu tělu víc, než si myslíte.

16 – 24 bodů:

Měli byste ihned udělat protipatření, abyste zmírnili projevy stresu a zlepšili svůj fyzický i duševní výkon. Jste silně vystresovaní, a tak s tím nečekejte příliš dlouho. Aniž byste to pozorovali, vaše tělo i psychika jsou ve stresu, jenž se projevuje jako vyčerpaní, nevolnost, žaludeční potíže nebo slabší schopnost koncentrace.

8 – 15 bodů:

Jste vystresovaní. Ve všední dny se cítíte přetížení. Občas musíte zvládnout hodně věcí. Ne vždy se vám daří trochu si odpočinout a ulevit tak svému tělu. Snažte se vždy najít pro sebe dostatek času a naslouchat stresovým signálům svého těla. Příznaky jako žaludeční potíže, poruchy spánku a koncentrace berete vážně a udělejte protipatření. Pouze tak zlepšíte svůj fyzický i duševní výkon, abyste splnili každodenní rostoucí požadavky.

0 – 7 bodů:

V podstatě jste uvolnění a stres proti vám nemá žádnou šanci. Dokážete zvládnout své denní povinnosti bez stresu a přetížení. Snažte se, aby to tak zůstalo i nadále a aby zatížení nebylo více. Každopádně o sebe stále pečujte, abyste dál mohli čelit novým výzvám.

Doporučení závěrem:

- Měli bychom si sami sebe všímat a poznat, kde a kdy je naše tělo vystaveno stresu, abychom se mohli lépe bránit.
- Další variantou je změna životního stylu, ale kdo na to má a kdo si to může pod tíhou EU systému a moderní doby dovolit?
- Dle posledních výzkumů a trendů, pramenících ze SRN se nám nabízí varianta - když svému tělu budeme dodávat určité rostlinné látky, vitamíny a minerály, podpoříme ho v jeho boji se stresem a současně mu umožníme produkovat nezbytnou novou energii. Tak zmírníme následky stresu na našem zdraví a současně se lépe vypořádáme se stresovými situacemi.
- Můžete navštívit [poradnu CCH](#), u nás dostanete velmi cenné informace nejen o toxickém Homocysteinu, ale i o druhé rovině biochemického zdraví, které můžete využít pro sebe i své blízké a tím si nejen zkvalitnit a upevnit své zdraví, ale prodloužit svůj aktivní život až o několik let.

