

## **Test di Holmes e Rahe**

Questo test può aiutarti a capire il livello di stress che hai accumulato che può aver inciso e può incidere anche adesso sulle difficoltà che stai attraversando. Più sono stati gli stress e più era la loro intensità e maggiore è la possibilità di ammalarsi.

Segna gli avvenimenti che hai vissuto nell'**ultimo anno** e il punteggio corrispondente, il numero indicato fra parentesi. **Al termine fai la somma totale e vedi a quale profilo appartieni.**

- morte del coniuge (100)
- divorzio (73)
- separazione (65)
- periodo di detenzione (63)
- morte di un parente (63)
- incidente o malattia grave (53)
- matrimonio o inizio di una relazione (50)
- licenziamento (47)
- riconciliazione con il coniuge (45)
- pensionamento (45)
- problemi di salute di un membro della famiglia (44)
- gravidanza (40)
- problemi di natura sessuale (39)
- arrivo di un nuovo membro della famiglia (39)
- cambiamento del ruolo professionale (39)
- mutamento della situazione economica (38)
- morte di un amico intimo (37)
- nuovo lavoro (36)
- moltiplicarsi delle liti con il coniuge (35)
- grossa ipoteca (31)
- pignoramento per un debito o un'ipoteca (30)
- nuove responsabilità sul lavoro (29)
- uscita da casa di un figlio (29)
- difficoltà con i suoceri (29)
- importante successo personale (28)
- inizio o fine dell'attività professionale del coniuge (26)
- inizio o fine degli studi (26)
- mutamento delle condizioni di vita (25)
- variazione delle abitudini personali (24)
- problemi con il datore di lavoro (23)
- modifica dell'orario o delle condizioni di lavoro (20)
- trasloco (20)
- nuova scuola (20)
- modifica degli svaghi (19)

- variazione delle attività di volontariato (19)
- mutamento delle attività sociali (18)
- ipoteca o prestito per una somma relativamente bassa (17)
- cambiamento dei ritmi del sonno (16)
- variazione nel numero delle riunioni di famiglia (15)
- modifica delle abitudini alimentari (15)
- vacanze o viaggio (13)
- festività di fine anno (12)
- violazione della legge di scarsa entità (11)

Calcola i punti totalizzati

Se il totale:

- **da 0 a 150:** nessun problema significativo.
- **da 151 e 199:** 33% di possibilità di ammalarsi.
- **da 200 a 299:** 50% di possibilità di ammalarsi.
- **da 300 in poi:** 80% di possibilità di ammalarsi.

Considera che questo test è indicativo e che la risposta ai fattori di stress è soggettiva e che ognuno è diverso dagli altri come resistenza e capacità di adattamento.