

TEST

STRESSTEST

(Pagina 167, *Eetgeluk*, dr. Megan Rossi)

De vragen in deze test gaan over jouw gevoelens en gedachten gedurende de afgelopen maand. Omcirkel voor iedere stelling *hoe vaak* je je zo hebt gevoeld of zo hebt gedacht. Net als bij de test over je geluksgevoel zijn sommige vragen negatief geformuleerd en andere positief, dus lees ze aandachtig door.

	Nooit	Bijna nooit	Soms	Redelijk vaak	Erg vaak
1. Hoe vaak raakte je in de afgelopen maand van slag als er iets onverwachts op je pad kwam?	0	1	2	3	4
2. Hoe vaak had je in de afgelopen maand het gevoel dat je geen controle had over belangrijke dingen in je leven?	0	1	2	3	4
3. Hoe vaak was je in de afgelopen maand nerveus of gestrest?	0	1	2	3	4
4. Hoe vaak was je in de afgelopen maand tevreden over de manier waarop je persoonlijke problemen aanpakte?	4	3	2	1	0
5. Hoe vaak had je in de afgelopen maand het gevoel dat dingen meezaten?	4	3	2	1	0
6. Hoe vaak merkte je in de afgelopen maand dat het niet lukte om aan al je verplichtingen te voldoen?	0	1	2	3	4
7. Hoe vaak lukte het in de afgelopen maand om de irritaties in het dagelijks leven onder controle te krijgen?	4	3	2	1	0
8. Hoe vaak had je in de afgelopen maand het gevoel dat je alles netjes op orde had?	4	3	2	1	0
9. Hoe vaak raakte je in de afgelopen maand gefrustreerd door dingen waar je geen controle over had?	0	1	2	3	4
10. Hoe vaak voelde je je in de afgelopen maand overweldigd door tegenslagen die op je pad kwamen?	0	1	2	3	4

Tel je score op: _____

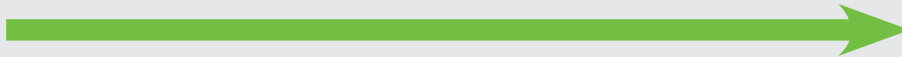
Ontwikkeld door Cohen et al.

Interpretatie score:

Heel relaxed

Super gestrest

0 Punten



40 Punten

Als je hoog hebt gescoord op deze test, wees gerust: er zijn ontzettend veel manieren waarop je aan je stress kunt werken. Begin bijvoorbeeld met de oefeningen op pagina 168-179.

Als je score boven de 30 uit is gekomen, kun je overwegen om met iemand in gesprek te gaan hierover. Mocht je het gevoel hebben dat je hier niet met familie of vrienden over kunt praten (hoewel ik het zeker zou proberen; wie weet word je aangenaam verrast), dan kan je huisarts je wijzen op verschillende maatschappelijke organisaties en groepen die kunnen helpen.