Quiz: Teste o seu nível de estresse

Biologia & Ciências

Enviado por:

Postado em:07/11/2013

O estresse é parte cada vez maior da vida das pessoas e em certa medida pode até ser benéfico. Mas altos níveis de estresse durante longos períodos podem causar sérios danos à saúde. O teste a seguir foi criado pela BBC em parceira com a Associação Britânica para Aconselhamento e Psicoterapia, como alerta para o problema. Níveis altos de estresse podem provocar problemas de saúde. O objetivo é ajudar a identificar sintomas de estresse e descobrir como você está lidando com as pressões do dia a dia. A pontuação das respostas é a seguinte: "nunca" - 0 pontos; "quase nunca" - 1 ponto; "às vezes" - 2 pontos; "com alguma frequência" - 3 pontos; "com muita frequência" - 4 pontos. A escala de estresse: se você pontuou entre 0 e 16 pontos significa que você lida bem com o estresse; de 17 a 24 pontos, significa que há sintomas a serem observados; entre 25 e 32 pontos, significa que há muitos sintomas preocupantes. Clic aqui e faça seu teste Apesar de você estar lidando bem com a situação, o estresse pode aparecer repentinamente, causado por algum fato em particular. Por isso, é importante investir nos relacionamentos com as pessoas que podem ajudá-lo a superar momentos estressantes no futuro. Quando se sentir estressado, os passos seguintes podem ajudá-lo a identificar e a reduzir seus níveis de estresse: 1) Tente identificar a origem do seu estresse. 2) Converse com alguém a respeito dos seus problemas. Isso ajudará a aliviar o estresse. 3) Quando se sentir estressado, não espere que isso simplesmente passe - tome as rédeas da situação. A sensação de ausência de controle costuma ser uma das principais causas do estresse. 4) Não deixe de investir nos relacionamentos com seus amigos e familiares. São eles que poderão ajudá-lo a suportar os momentos de estresse. 5) Exercícios físicos e técnicas de relaxamento podem não resolver seus problemas, mas ajudam a deixá-lo no estado de espírito propício para resolvê-los. Se o estresse se tornou uma preocupação, avalie a possibilidade de procurar um terapeuta. www.itsgoodtotalk.org.uk Se você acredita que o estresse está afetando a sua saúde, procure o seu médico. Esta notícia foi publicada em 07/11/2013 no site: www.bbc.co.uk. Todas as informações nela contidas são de responsabilidade do autor.