

Анализ стрессоров

Стрессоры	Как часто происходило/происходит				Ваша реакция на событие				Сумма		
	Никогда	Иногда	Часто	Очень часто	Не беспокоит	Едва беспокоит	Достаточно беспокоит	Сильно беспокоит	1	2	3
	0	1	2	3	0	1	2	3			
Загруженность делами, нехватка времени											
Проблемы на работе											
Командировки											
Изменение социальной активности (например при выходе на пенсию)											
Изменение привычек связанных с питанием (например, диета, отсутствие аппетита и т.п.)											
Перемена места жительства											
Конкуренция											



Необходимость выполнять несколько дел одновременно												
Конфликты с коллегами												
Конфликты с начальником												
Конфликты с клиентами												
Необоснованная критика в Ваш адрес												
Долго звонящий телефон												
Информационная перегрузка												
Новые обязанности												
Загрязнение окружающей среды												
Дефицит общения												
Езда во время пробок												
Неуспеваемость детей в школе												
Двойная нагрузка (работа и семья)												
Конфликты с близкими людьми												
Болезнь в семье												
Работа по дому												
Курение												
Злоупотребление алкоголем												



Чрезмерное потребление калорий												
Недостаточное количество физических нагрузок												
Трудности в налаживании контактов с людьми												
Неприятные известия												
Конфликты с детьми												
Недостаток отдыха												
Большие шумные компании людей												
Развод (расставание) с партнёром, уход из семьи												
Покупки в переполненном в час пик супермаркете												
Большие финансовые расходы/долги												
Неудачи												
Врачебные обследования												
Проблемы со здоровьем												
Беспокойства												
Недовольство своим внешним видом												

Свои примеры:												

Результат: _____