|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Alespoň jednou denně jím teplé jídlo | ano | ne | | |
| 2 | Alespoň čtyřikrát týdně spím 7-8 hodin | ano | ne | | |
| 3 | Mám alespoň jednoho příbuzného, na něhož se mohu spolehnout a jenž navíc bydlí nedaleko | ano | ne | | |
| 4 | Alespoň jednou týdně cvičím až do vyčerpání | ano | ne | | |
| 5 | Kouřím méně než 10 cigaret denně | ano | ne | | |
| 6 | Piji méně než pětkrát týdně alkohol | ano | ne | | |
| 7 | Moje váha odpovídá výšce mé postavy | ano | ne | | |
| 8 | Můj příjem kryje mé výdaje | ano | ne | | |
| 9 | Spoléhám na vlastní přesvědčení | ano | ne | | |
| 10 | Pravidelně navštěvuji nějaký klub nebo kulturní zařízení | ano | ne | | |
| 11 | Mám mnoho přátel a známých | ano | ne | | |
| 12 | Mám jednoho nebo více přátel, se kterými se mohu podělit o svoje problémy | ano | ne | | |
| 13 | Mám dobré zdraví (včetně zraku, sluchu a zubů) | ano | ne | | |
| 14 | Jsem schopen (na) mluvit otevřeně o svých pocitech, jsem-li rozzloben (a) nebo rozčilen (a) | ano | ne | | |
| 15 | S lidmi, s nimiž žiji, mluvím pravidelně o svých každodenních problémech | ano | ne | | |
| 16 | Alespoň jednou týdně udělám něco pro své vlastní potěšení | ano | ne | | |
| 17 | Dovedu si racionálně organizovat svůj volný čas | ano | ne | | |
| 18 | Piji méně než tři šálky čaje denně | ano | ne | | |
| 19 | Během dne si dovedu udělat čas jen pro sebe | ano | | ne |

Za každé ano 1 bod  
Za každé ne 5 bodů  
  
**Výsledek:**  
  
Po sečtení bodů odečtěte 20. Pokud Vám vyjde číslo pod 30 bodů, ukázalo se, že se umíte se stresovou situací vypořádat bez problémů.  
  
Výsledek v rozmezí 41–49 bodů svědčí o tom, že stresové situace většinou docela dobře zvládáte.   
  
Výsledek 50–75 bodů není vůbec povzbudivý. Prý se vám zřídka podaří stresovou situaci opravdu zvládnout.

Iva Hédlová podle  Harrisona  M. Blacka a  Prof. MUDr. Jansy