

## TEST STRESU:

Ověřte si, jak jste na tom se stresem. Dnešní doba vyžaduje stále vyšší výkony a rychlejší tempo. Žijeme lépe, ale také hektičtěji, než naši dědové a babičky. Stresem trpí každý druhý člověk a týká se již dnes, každé věkové skupiny. Prvním následkem stresu je pokles tělesné i duševní výkonnosti, a další následky trvalých stresů jsou již známy z celé řady tzv. civilizačních chorob. A kdo z nás to může změnit? Nikdo? Otestujte se ...

### 1. Jak často, doma myslíte na práci?

- |               |   |
|---------------|---|
| a) občas      | 2 |
| b) často      | 3 |
| c) jen zřídka | 1 |
| d) nikdy      | 0 |

### 2. Jak často si večer doma nedokážete odpočinout, protože máte ještě něco na práci?

- |                |   |
|----------------|---|
| a) pořád       | 2 |
| b) velmi často | 3 |
| c) jen zřídka  | 1 |
| d) nikdy       | 0 |

### 3. Jak často nespíte dobře, protože váš zatěžují problémy všedního dne?

- |                |   |
|----------------|---|
| a) čas od času | 2 |
| b) jen zřídka  | 1 |
| c) velmi často | 3 |
| d) nikdy       | 0 |

### 4. Je pondělí ráno. Jak se cítíte?

- |   |   |
|---|---|
| a) Dobře. Těším se na nový týden.             | 1 |
| b) Špatně. Kéž by týden uběhl co nejrychleji. | 3 |
| c) Už se těším na příští víkend.              | 2 |
| d) Velmi dobře. Rád vpadnu do svých úkolů.    | 0 |

### 5. Cítíte napětí v šíji nebo v zádech?

- |           |   |
|-----------|---|
| a) někdy  | 2 |
| b) často  | 3 |
| c) zřídka | 1 |
| d) nikdy  | 0 |

### 6. Co děláte večer, abyste vypnuli?

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| a) ležím na pohovce              | 3 |
| b) vyjdu si ven se svými přáteli | 1 |
| c) najím se                      | 2 |
| d) sportuji a hýbu se            | 0 |

### 7. Máte dost času na sebe, své koníčky a zájmy?

- |                |   |
|----------------|---|
| a) zřídka      | 2 |
| b) čas od času | 1 |
| c) sotva       | 3 |
| d) ano, mám    | 0 |

**8. Jak často se ve všední dny cítíte vyčerpaní?**

- |                     |   |
|---------------------|---|
| a) zřídka           | 1 |
| b) párkrát do týdne | 3 |
| c) někdy            | 2 |
| d) nikdy            | 0 |

**9. Jak často jste večer ještě schopni fyzického pohybu?**

- |                     |   |
|---------------------|---|
| a) zřídka           | 3 |
| b) párkrát do týdne | 2 |
| c) velmi často      | 1 |
| d) každý den        | 0 |

**10. Cítíte se často pod časovým tlakem?**

- |                |   |
|----------------|---|
| a) čas od času | 2 |
| b) jen zřídka  | 1 |
| c) často       | 3 |
| d) nikdy       | 0 |

**HODNOCENÍ:**

**25 – 33 bodů:**

Musíte okamžitě udělat protipatření, abyste snížili úroveň stresu a současně zlepšili svůj fyzický i duševní výkon. Jste mimořádně silně vystresovaní. Jste pod silným tlakem a je pro vás velmi těžké vypnout a oddechnout si. Téměř každý den vás trápí problémy jako slabá koncentrace, žaludeční potíže, poruchy spánku nebo časté vyčerpaní. Anebo patříte k mimořádně citlivým a na výkon orientovaným jedincům, kteří tyto znaky často zatlačí do pozadí, nebo je vůbec nevnímají. Vysoká míra stresu škodí vašemu tělu víc, než si myslíte.

**16 – 24 bodů:**

Měli byste ihned udělat protipatření, abyste zmírnili projevy stresu a zlepšili svůj fyzický i duševní výkon. Jste silně vystresovaní, a tak s tím nečekejte příliš dlouho. Aniž byste to pozorovali, vaše tělo i psychika jsou ve stresu, jenž se projevuje jako vyčerpaní, nevolnost, žaludeční potíže nebo slabší schopnost koncentrace.

**8 – 15 bodů:**

Jste vystresovaní. Ve všední dny se cítíte přetížení. Občas musíte zvládnout hodně věcí. Ne vždy se vám daří trochu si odpočinout a ulevit tak svému tělu. Snažte se vždy najít pro sebe dostatek času a naslouchat stresovým signálům svého těla. Příznaky jako žaludeční potíže, poruchy spánku a koncentrace berete vážně a udělejte protipatření. Pouze tak zlepšíte svůj fyzický i duševní výkon, abyste splnili každodenní rostoucí požadavky.

**0 – 7 bodů:**

V podstatě jste uvolnění a stres proti vám nemá žádnou šanci. Dokážete zvládnout své denní povinnosti bez stresu a přetížení. Snažte se, aby to tak zůstalo i nadále a aby zatížení nebylo více. Každopádně o sebe stále pečujte, abyste dál mohli čelit novým výzvám.

#### Doporučení závěrem:

- Měli bychom si sami sebe všímat a poznat, kde a kdy je naše tělo vystaveno stresu, abychom se mohli lépe bránit.
- Další variantou je změna životního stylu, ale kdo na to má a kdo si to může pod tíhou EU systému a moderní doby dovolit?
- Dle posledních výzkumů a trendů, pramenících ze SRN se nám nabízí varianta - když svému tělu budeme dodávat určité rostlinné látky, vitamíny a minerály, podpoříme ho v jeho boji se stresem a současně mu umožníme produkovat nezbytnou novou energii. Tak zmírníme následky stresu na našem zdraví a současně se lépe vypořádáme se stresovými situacemi.
- Můžete navštívit [poradnu CCH](#), u nás dostanete velmi cenné informace nejen o toxickém Homocysteinu, ale i o druhé rovině biochemického zdraví, které můžete využít pro sebe i své blízké a tím si nejen zkvalitni a upevnit své zdraví, ale prodloužit svůj aktivní život až o několik let.

