

Qual meu nível de estresse?

1- Quais sintomas emocionais você sente?

- [1] Ansiedade e nervosismo
- [1] Depressão ou mudanças bruscas de humor
- [1] Irritabilidade e/ou desânimo
- [1] Pouca tolerância ou paciência
- [1] Desinteresse e/ou perda de prazer
- [1] Insônia e/ou inquietação

2- Com relação aos sintomas causados por tensão em geral, qual/is você sente?

- [1] Tensão muscular
- [1] Mandíbula contraída
- [1] Dores de cabeça frequentes
- [1] Dores na nuca frequentes
- [1] Outras Dores Pelo Corpo
- [1] Ranger dos dentes dormindo ou aumento do

sintoma

3 - Possui tiques ou manias? Selecione abaixo:

- [1] Tiques motores (piscar olho, tremores labiais ou tiques faciais, movimentos descontrolados na cabeça, mãos e punho)
- [1] Auto escoriações (coçar ou espremer exageradamente a pele)
- [1] Arrancar cabelos e/ou pelos em geral
- [1] Roer unhas
- [1] Morder-se (língua, dedos, boca, etc)
- [1] Dificuldade para engolir e/ou engolir saliva demais

4- Considerando a sua saúde em geral, quais dos sintomas você apresenta?

- [1] Dor de estômago, azia e/ou náusea
- [1] Aperto ou dor no peito
- [1] Agravamento ou surgimento de diabetes
- [1] Arritmias cardíacas e/ou hipertensão arterial
- [1] Zumbido no ouvido e/ou labirintite
- [1] Desempenho sexual diminuído

5- Considerando o sistema vegetativo do corpo humano, marque os sintomas que você apresenta?

- [1] Batimentos cardíacos acelerados ou palpitações
- [1] Respiração rápida e/ou falta de ar
- [1] Sudorese e/ou mãos frias
- [1] Tonturas e/ou tremores
- [1] Formigamentos e/ou boca seca
- [1] Alteração do peso e/ou do apetite

6- Quais alterações no sistema imunológico você percebe no seu corpo?

- [1] Gripes e resfriados frequentes
- [1] Problemas de pele (urticária, caspa, psoríase, etc)
- [1] Alergias
- [1] Asma ou bronquite asmática
- [1] Surgimento de infecções (herpes, infecção urinária, etc)
- [1] Doenças autoimunes

7- Quando se trata de sintomas emocionais mais intensos, o que você sente?

[1] Falta de concentração e/ou dificuldade de aprendizado

[1] Crises de choro

[1] Ruminação de ideias ruins

[1] Cansaço e fadiga

[1] Aumento no consumo de álcool e tabaco

[1] Medos exagerados e/ou vontade de sair do lugar

8- Em relação ao tempo que seus sintomas surgiram e a frequência com que eles aparecem, qual a melhor alternativa?

[5] Surgiram há pouco tempo (menos de 4 semanas) e aparecem só esporadicamente

[10] Surgiram há pouco tempo (menos de 4 semanas) e aparecem quase o tempo todo

[15] Surgiram há mais tempo (mais de 4 semanas) e aparecem só esporadicamente

[20] Surgiram há mais tempo (mais de 4 semanas) e aparecem quase o tempo todo

resultados ::

Nenhum ou leve - até 15 pontos

Essa pontuação não sugere ansiedade significativa nem estresse. Geralmente as pessoas com sinais nesse grau são um pouco mais preocupadas e mostram predomínio de um traço de ansiedade na personalidade, porém não necessitam de atenção especializada para isso. Normalmente esse grau de pontuação não costuma interferir no desempenho global da pessoa.

Alerta - de 16 a 27 pontos

Neste caso a ansiedade é um sintoma mais evidente. É uma situação onde a pessoa já tem alguns traços de ansiedade, portanto, pessoas naturalmente ansiosas. Esse grau já deve causar alerta. Em geral trata-se de uma resposta emocional mais intensa como reação à alguma vivência conflitante e problemática. As pessoas com características ansiosas de personalidade geralmente reagem mais intensamente à situações mais tensas e preocupantes. Os sintomas sugeridos por essa pontuação já podem interferir no desempenho social e ocupacional.

Moderado - de 28 a 39 pontos

Aqui há sinais nítidos de ansiedade significativa e/ou estresse em andamento. Nesta graduação os sintomas são vários e incômodos, geralmente as queixas físicas não encontram respostas satisfatórias aos tratamentos médicos e o desconforto está presente no dia a dia. Percebe-se que o quadro emocional, embora exista claramente, nem sempre é proporcional à vivência que se acredita relacionada a ele. Nesta fase, além do sofrimento da pessoa, há importante comprometimento no desempenho social, ocupacional e familiar, motivos pelos quais está indicada uma atenção ou tratamento especializado.

Importante - 40 ou mais pontos

Com essa pontuação o estresse é característico e está francamente estabelecido. Daqui em diante, embora as pessoas acreditem nesta ou naquela causa vivencial, o quadro de estresse continua aumentando mesmo sem motivos atuais. O quadro é rico em sintomas limitantes. Pode haver, por exemplo, crises de pânico, medo exagerado e fora de controle, momentos de choro, inúmeras queixas físicas, enfim, torna-se praticamente impossível continuar assim a desempenhar satisfatoriamente quaisquer funções da vida cotidiana. Neste caso é indicado a busca por um profissional da saúde.