HIỂU VỀ STRESS

Tự đánh giá mức độ stress (self-stress test)

Bảng tự đánh giá ở trang tiếp theo được thiết kế để giúp bạn tự hiểu và đo lường mức độ căng thẳng hoặc áp lực trong cuộc sống hàng ngày của mình. Với mỗi câu nhận định, bạn có thể cho điểm từ 1 - 5, trong đó 1 là tần suất thấp nhất và 5 là tần suất lớn nhất.

Cách tính điểm

Bạn tính tổng các con số đã khoanh tròn trong từng cột (Không Bao Giờ, Hiếm Khi, Thi Thoảng, Thường Xuyên, Luôn Luôn). Nếu bạn không khoanh tròn bất kỳ số nào trong một cột, tổng cột của bạn sẽ là 0. Sau đó, cộng 5 tổng cột để xác định tổng số điểm của bạn.

Tổng điểm:

- **Dưới 46:** Tình trạng căng thẳng của bạn dường như ở mức độ chấp nhận được. Hãy nhớ rằng căng thẳng có thể biểu hiện theo nhiều cách và nó có thể xảy ra ngay lập tức hoặc có thể mất một thời gian để bạn nhận diện được. Bạn có thể làm lại bài test này bất kỳ lúc nào để đánh giá lại mức độ căng thẳng của mình.

- **46-60:** Bạn có thể đang gặp phải căng thẳng. Bạn hãy thử tham khảo và áp dụng một số gợi ý quản lý căng thẳng trong cuốn sổ tay này. Sau một thời gian thực hành, bạn có thể quay trở lại bài test để đánh giá xem mức độ căng thẳng của mình có được cải thiện không.

- **61 trở lên:** Bạn có thể đang phải đối mặt với căng thẳng ở mức độ nghiêm trọng. Bạn nên dành thời gian xác định các nguyên nhân gây ra căng thẳng và cố gắng tìm biện pháp giải toả/ quản lý căng thẳng phù hợp sớm nhất có thể.

Lưu ý

Self-stress test này không thay thế cho sự chẩn đoán chuyên sâu từ các chuyên gia y tế, bác sĩ tâm lý. Nếu bạn cảm thấy mức độ stress của mình đang ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày, công việc hoặc sức khỏe tinh thần, bạn nên gặp trực tiếp chuyên gia về sức khoẻ tâm thần để được tư vấn/ điều trị.

Tự đánh giá mức độ stress

heal.thee

Chọn mức độ tần suất cho từng trạng thái (với 1: không bao giờ -> 5: luôn luôn)

	Không bao giờ	Hiếm khi	Thi thoảng	Thường xuyên	Luôn luôn
Mình cảm thấy mệt mỏi	1	2	3	4	5
Mình thấy rất khó để thư giãn, "xả hơi"	1	2	3	4	5
Mình gặp khó khăn khi đưa ra quyết định	1	2	3	4	5
Tim mình đập nhanh, mình thở gấp	1	2	3	4	5
Mình không suy nghĩ thông suốt được	1	2	3	4	5
Mình ăn quá nhiều hoặc quá ít	1	2	3	4	5
Mình bị đau đầu	1	2	3	4	5
Cảm xúc của mình như bị tê liệt	1	2	3	4	5
Mình suy nghĩ quá nhiều về cùng vấn đề	1	2	3	4	5
Mình gặp vấn đề về giấc ngủ	1	2	3	4	5
Mình cảm thấy mất niềm tin, vô vọng	1	2	3	4	5
Mình cư xử bốc đồng, liều lĩnh	1	2	3	4	5
Mình uống nhiều cafe hơn/ hút thuốc	1	2	3	4	5
Mình cảm thấy quá tải	1	2	3	4	5
Mình cảm thấy bất lực	1	2	3	4	5
Mình cắn móng tay/ bẻ khớp,...	1	2	3	4	5
Mình quên những điều nhỏ nhặt	1	2	3	4	5
Mình có vấn đề về tiêu hoá (đầy hơi,...)	1	2	3	4	5
Mình dễ cáu kỉnh, tức giận	1	2	3	4	5
Tâm trạng thất thường, nhạy cảm hơn	1	2	3	4	5
Mình cảm thấy khó tập trung	1	2	3	4	5
Mình cảm thấy cô lập, xa lánh mọi người	1	2	3	4	5
Mình dùng rượu bia, các chất kích thích	1	2	3	4	5
Mình gặp khó khăn khi hoàn thành việc	1	2	3	4	5
Mình bị đau cổ/ lưng/ các cơ	1	2	3	4	5