

III. Calma, estresse!

« Não é necessário pensar no passado ou no futuro. Pense simplesmente no instante do meio que é o aqui e o agora. »

Mestre Sosan

No final dos anos 1960, os americanos Thomas H. Holmes e Richard H. Rahe criaram a « escala de registo social », um teste de avaliação do nível de estresse bastante conhecido hoje em dia.

Sublinhe todos os acontecimentos que você viveu no ano passado e circule os pontos correspondentes:

Falecimento do cônjuge: 100
Divórcio: 73
Separação: 65
Prisão: 63
Falecimento de um ente querido: 63
Acidente ou doença grave: 53
Casamento ou início de um relacionamento: 50
Demissão: 47
Reconciliação com o cônjuge: 45
Aposentadoria: 45
Problemas de saúde de um membro da família: 44
Gravidez: 40
Dificuldades de ordem sexual: 39
Chegada de um novo membro na família: 39
Mudança profissional: 39
Modificação da situação financeira: 38

17. Falecimento de um amigo íntimo: 37
18. Mudança de carreira: 36
19. Aumento das brigas com o cônjuge: 35
20. Hipoteca considerável: 31
21. Confisco de bens ou de um empréstimo: 30
22. Mudança de cargo no trabalho: 29
23. Saída dos filhos de casa: 29
24. Dificuldades com os sogros: 29
25. Sucesso pessoal importante: 28
26. Início ou término da atividade profissional do cônjuge: 26
27. Início ou término dos estudos: 26
28. Modificações das condições de vida: 25
29. Modificações dos hábitos pessoais: 24
30. Dificuldades com o chefe: 23
31. Modificações das horas ou condições de trabalho: 20
32. Mudança de casa: 20
33. Mudança de escola: 20
34. Mudança no exercício de atividades recreativas: 19
35. Mudança no trabalho voluntário: 19
36. Mudança nas atividades sociais: 18
37. Hipoteca ou empréstimo de uma quantia modesta: 17
38. Mudança dos hábitos de dormir: 16
39. Mudança da quantidade de reuniões familiares: 15
40. Modificações dos hábitos alimentares: 15
41. Férias ou viagem: 13
42. Festas de final de ano: 12
43. Pequenas infrações à lei: 11

Calcule o total dos seus pontos: