



## KOLIK STRESU DOKÁŽEME UNĚST? ŠKÁLA HOLMESE A RAHEHO



Psychologové Holmes a Rahe se dlouhodobě zabývali souvislostmi mezi stresem a rizikem onemocnění. Vytvořili tabulku několika náročných životních událostí a každé z nich přiřadili určitou hodnotu stresu. Například **rozvod má hodnotu 73, odchod do penze 45, Vánoce 12 a svatba dokonce 50.**

Sečteme-li hodnoty všech událostí, se kterými jsme se potýkali v posledních 12 měsících dostaneme jakousi hodnotu stresu, který na nás působí. **Varovná je již hodnota nad 150 bodů.**

Situace	Hodnota stresu
Vlastní zranění nebo nemoc	53
Onemocnění rodinného příslušníka	44
Změna náplně práce	29
Změna životních podmínek	25
Změna osobních zvyků	24
Změna společenských aktivit	18



Vybereme-li z tabulky položky, které **souvisejí s momentální situací okolo koronaviru** (tedy se samotným šířením viru a současnými preventivními opatřeními) – dostáváme se již na poměrně vysoké číslo **193**. A to zde nezapočítáváme další drobné stresové situace jako hádky s partnerem, problémy s dětmi atd...