

El estrés forma parte de nuestra vida cotidiana y hasta puede ser beneficioso, dicen los científicos.

Sin embargo, **altos niveles de estrés durante un periodo prolongado pueden tener efectos adversos -en algunos casos severos- para nuestra salud.**

La siguiente prueba fue desarrollada por la Asociación Británica de Asesoría y Psicoterapia en el marco de una campaña nacional antiestrés.

El test fue creado para que cada persona detecte por sí misma síntomas de estrés y sepa qué tan bien está enfrentando las presiones de la vida diaria.

Puntaje: en cada pregunta, "nunca" equivale a 0, "casi nunca" a 1, "algunas veces" a 2, "con frecuencia" a 3 y "muy frecuentemente" a 4.

Escala de estrés: 0-16 significa que lo está afrontando bien, 17-24 que tiene algunos síntomas, 25-32 que presenta numerosos síntomas.

La prueba del estrés

1 ¿Con cuánta frecuencia se siente irritable con sus amigos y familiares?

 Nunca

 Casi nunca

 Algunas veces

 Con frecuencia

 Con mucha frecuencia

2 ¿Ha tenido problemas para dormir?

 Nunca

 Casi nunca

 Algunas veces

 Con frecuencia

 Con mucha frecuencia

3 ¿Ha sentido que no es capaz de controlar los aspectos más importantes de su vida?

 Nunca

 Casi nunca

 Algunas veces

 Con frecuencia

 Con mucha frecuencia

4 ¿Ha sentido náuseas sin estar enfermo?

 Nunca

 Casi nunca

 Algunas veces

 Con frecuencia

 Con mucha frecuencia

5 ¿Con cuánta frecuencia se siente desinteresado por lo que está pasando a su alrededor?

 Nunca

 Casi nunca

 Algunas veces

 Con frecuencia

 Con mucha frecuencia

6 ¿Ha experimentado falta de apetito?

- Nunca
- Casi nunca
- Algunas veces
- Con frecuencia
- Con mucha frecuencia

7 ¿Con cuánta frecuencia se siente incapaz de tomar decisiones?

- Nunca
- Casi nunca
- Algunas veces

 Con frecuencia

 Con mucha frecuencia

8 ¿Con cuánta frecuencia se distrae de la tarea que tiene en sus manos?

 Nunca

 Casi nunca

 Algunas veces

 Con frecuencia

 Con mucha frecuencia

Comparte tu resultado

Los siguientes consejos pueden ayudarte a identificar y reducir sus niveles de estrés, así como prepararte para momentos estresantes que puedan desencadenarse en el futuro:

1) Trata de identificar la fuente de su estrés.

2) Habla con alguien sobre sus problemas. Compartirlos te ayudará a reducir el estrés.

3) Cuando te sientas estresado, no te limites a esperar que todo pase en algún momento, asume el control de la situación. Sentir que no tienes el control es con frecuencia lo que hace que la gente se sienta más estresada.

4) Asegúrate de dedicarle tiempo a las relaciones con amigos y familiares, pues ellos serán las personas que te ayudarán en momentos de estrés.

5) Aunque los ejercicios y las técnicas de relajación podrían no resolver los problemas, sí pueden ayudarte a conseguir el estado mental para encararlos.

Si te preocupa el estrés, quizás debas considerar consultar a un terapeuta.

Si crees que el estrés está afectando tu salud, considera consultar a su médico.

Fuente: http://www.bbc.co.uk

{jcomments on}