PRILOGA 38: DOŽIVLJANJE STRESA

Kako pogosto se počutite napete, pod stresom ali velikim pritiskom?				
1 Nikoli	2	3 Občasno	4	5 Vsak dan
1 točka	2 točki	3 točke	4 točke	5 točk
		Skupaj doseženih točk:		

Kako obvladujete napetosti, strese in pritiske, ki jih doživljate v življenju?				
1 Zlahka jih obvladujem	2	3 Z večjim naporom jih obvladujem	4	5 Ne obvladujem jih, moje življenje je skoraj neznosno
1 točka	2 točki	3 točke	4 točke	5 točk
		Skupaj doseženih točk:		

V SKLADU Z NAVODILI OPRAVITE VREDNOTENJE VPRAŠALNIKA.

Vrednotenje postavk iz osnovnega vprašalnika	
Potrebno je sešteti točke/številke ob izbranih odgovorih.	
Št. točk pod postavko	Ocena tveganja
1–7	Ni ogrožen zaradi stresa
8–10	Je ogrožen zaradi stresa

OCENA STATUSA PACIENTA	ŠT. TOČK	UKREP
Pacient **ni ogrožen** zaradi stresa.	1–7 točk	• Pacienta spodbudite, naj še naprej dobro skrbi tudi za svoje duševno zdravje, ter mu po presoji podajte nekaj informacij o dejavnikih tveganja in zaščitnih dejavnikih ter najpomembnejših simptomih za prepoznavo ogrožujočega stresa. • Predstavite mu kratke zdravstvenovzgojne delavnice *Življenjski slog*, *Tehnike sproščanja* in *Preizkus hoje na 2 km*.
Pacient **je ogrožen** zaradi stresa.	8–10 točk	• Pri pacientu preverite, ali pozna možnost za udeležbo na psihoedukativni delavnici *Spoprijemanje s stresom* in kratki delavnici *Tehnike sproščanja*, in mu ju predstavite. • Pacienta spodbudite k udeležbi na delavnicah. • Po potrebi pacientu posredujte informacije o dodatnih virih pomoči.