

## Test di Autovalutazione dello Stress

Questo breve test ti aiuterà a capire il tuo livello di stress attuale e se potrebbe essere utile esplorare tecniche di gestione dello stress o parlare con un professionista.

**Istruzioni:** Rispondi alle seguenti domande, assegnando un punteggio da 0 a 3, dove:

- **0** = Mai
  - **1** = Raramente
  - **2** = Spesso
  - **3** = Quasi sempre
- 

1. Mi sento sovraccarico o sopraffatto dalle mie responsabilità quotidiane.

*Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3*

2. Mi capita di essere irritabile o impaziente con gli altri, anche per piccoli motivi.

*Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3*

3. Ho difficoltà a rilassarmi o a "staccare la spina" dopo una giornata stressante.

*Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3*

4. Ho problemi di sonno, come difficoltà ad addormentarmi o risvegli notturni a causa dei pensieri.

*Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3*

5. Mi sento fisicamente teso, come se avessi dolori muscolari, mal di testa o tensione al collo e alle spalle.

*Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3*

6. Mi preoccupo costantemente per il futuro o per cose che potrebbero andare storte.

*Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3*

7. Mi sento esausto o privo di energia, anche dopo una notte di riposo.

*Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3*

8. Mi sento emotivamente fragile, come se stessi per "crollare" o piangere facilmente.

*Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3*

9. Ho difficoltà a concentrarmi o a completare le attività quotidiane a causa di preoccupazioni o distrazioni.

*Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3*

10. Evito situazioni o persone perché mi sento troppo stressato per affrontarle.

*Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3*

---

## Calcolo del Punteggio

Sommate i punteggi per ottenere un totale compreso tra **0** e **30**.

- **0-9: Basso Livello di Stress**

Al momento sembri gestire bene le tue emozioni e le pressioni quotidiane. Continua a mantenere abitudini sane per la gestione dello stress.

- **10-19: Livello Moderato di Stress**

Il tuo livello di stress potrebbe interferire con alcune aree della tua vita. Potrebbe essere utile esplorare tecniche di rilassamento o gestione dello stress per migliorare il tuo benessere.

- **20-30: Alto Livello di Stress**

Il tuo livello di stress è elevato e potrebbe influire significativamente sul tuo benessere. Considerare il supporto di un professionista della salute mentale potrebbe aiutarti a sviluppare strategie efficaci per ridurre lo stress.

---

## Cosa fare con il tuo risultato

Se il tuo punteggio è medio o alto e senti che lo stress sta influenzando negativamente la tua vita, potresti trarre beneficio dall'apprendimento di tecniche di gestione dello stress o dal confronto con un professionista. Gestire lo stress in modo efficace può migliorare la tua salute e il tuo benessere generale.