

QUESTIONNAIRE MALADIES CARDIOVASCULAIRES - LE STRESS

Pour déterminer votre stress, notez de 0 à 4 chacune des affirmations suivantes :

- Plus de 50 points = STRESS IMPORTANT
- J'ai de brusques sensations de panique.....
  - Je me sens tendu, nerveux .....
  - J'ai des difficultés à trouver le sommeil .....
  - ou je me réveille sans pouvoir me rendormir.....
  - J'ai peur qu'il m'arrive une chose grave .....
  - Je me sens nerveux, irritable .....
  - Je mange mal et soit trop, soit trop peu .....
  - Je fume ou je bois trop, ou bien j'abuse des  
tranquillisants ou autres médicaments .....
  - Je souffre de maux d'estomac, de diarrhée  
ou de constipation.....
  - J'ai du mal à me concentrer, à prendre des  
décisions, j'ai des pertes de mémoire .....
  - Je me sens très fatigué .....
  - J'ai peur de ne pouvoir me contrôler, de "craquer" de tomber malade.....
  - Je n'ai de goût à rien .....
  - Je m'essouffle facilement même reposé .....
  - Je me sens oppressé, j'ai mal à la tête.....
  - J'évite les situations embarrassantes .....
  - Je suis hanté par des pensées désagréables .....
  
  - J'ai perdu tout intérêt pour la sexualité .....
  - J'ai des palpitations et l'estomac très contracté.....
  - Je manque de confiance en moi.....
  - Je crains de ne pas arriver à m'en sortir.....
  - J'ai des migraines .....
  - Pour moi, la vie ne vaut pas la peine d'être vécue.....
  - J'envisage l'avenir avec pessimisme.....
  - Je me sens surmené.....
  - Je suis obsédé par certains problèmes tels que maladie, propreté,  
nourriture.....
  - J'ai des douleurs qui me préoccupent .....
  - Je suis très émotif, je pleure facilement .....
  - Je me sens physiquement à "plat" .....
  - J'ai des vertiges et je me sens faible .....
  - J'évite de voir des amis, aucune distraction ne m'intéresse.....
  
  - TOTAL

Interprétation de votre score

**Plus de 60 points : STRESS IMPORTANT**

Vous manifestez de nombreux symptômes de stress. Cherchez-en les sources et commencez à envisager des solutions à court terme.

*Si vous désirez de l'aide consultez votre médecin*

**De 40 à 60 points : STRESS MODERE**

Vous semblez stressé. Déterminez ce qui peut en être la cause et cherchez à améliorer vos moyens de défense.

*Si vous désirez de l'aide consultez votre médecin.*

**Moins de 40 points : STRESS FAIBLE**

Vous ne manifestez aucun symptôme de stress important. Méfiez-vous toutefois, trop peu de stress peut aussi poser des problèmes.

\* \* \*

TOTAL