**Шкала стрессогенных событий**

Предложена Т. Холмс (T. Holmes) и Р. Райх (R. Rahe) в 1967 году. Постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с Вами в течение года, отметьте в таблице нужное количество раз и подсчитайте сумму баллов:

# Событийный лимит

В случае спокойной, размеренной жизни Рождество, Новый Год, День Рождения дадут 36 баллов, поездка в отпуск 13, изменение рутины в одной из сфер жизни 20, штраф 11, итого за год 80.

Обращайте внимание, в американской шкале стрессов нет стихийных бедствий, революций и денежных реформ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Жизненные события** | **Баллы** | Было или не было |
| Смерть супруга (супруги) | 100 |  |  |  |
| Развод | 73 |  |  |  |
| Разъезд супругов без оформления развода, разрыв с партнёром | 65 |  |  |  |
| Тюремное заключение | 63 |  |  |  |
| Смерть близкого члена семьи | 63 |  |  |  |
| Травма или болезнь | 53 |  |  |  |
| Женитьба, свадьба | 50 |  |  |  |
| Увольнение с работы | 47 |  |  |  |
| Уход на пенсию | 45 |  |  |  |
| Примирение супругов | 45 |  |  |  |
| Изменение здоровья у члена семьи | 44 |  |  |  |
| Беременность (в т.ч. партнёрши) | 40 |  |  |  |
| Сексуальные проблемы | 39 |  |  |  |
| Появление нового члена семьи | 39 |  |  |  |
| Рождение ребёнка | 39 |  |  |  |
| Реорганизация на работе | 39 |  |  |  |
| Изменение финансового положения | 38 |  |  |  |
| Смерть близкого друга | 37 |  |  |  |
| Смена места работы или профессии | 36 |  |  |  |
| Конфликты с супругом | 35 |  |  |  |
| Крупный кредит или ипотека | 31 |  |  |  |
| Выплата кредита или ипотеки | 30 |  |  |  |
| Много невыплаченных кредитов | 30 |  |  |  |
| Повышение по службе | 29 |  |  |  |
| Сын или дочь покидают дом | 29 |  |  |  |
| Конфликт с родственниками | 29 |  |  |  |
| Крупный успех, личное достижение | 28 |  |  |  |
| Изменение занятости супруга | 26 |  |  |  |
| Начало учёбы в вузе | 26 |  |  |  |
| Окончание учёбы в вузе | 26 |  |  |  |
| Изменение уклада жизни | 25 |  |  |  |
| Отказ от привычки | 24 |  |  |  |
| Конфликт с начальником | 23 |  |  |  |
| Изменение условий или часов работы | 20 |  |  |  |
| Перемена места жительства | 20 |  |  |  |
| Смена места обучения | 20 |  |  |  |
| Новая форма досуга или отпуска | 19 |  |  |  |
| Изменения в уровне религиозности | 19 |  |  |  |
| Изменение социальной активности | 18 |  |  |  |
| Потребительский кредит | 17 |  |  |  |
| Изменение режима сна | 16 |  |  |  |
| Изменение семейной традиции | 15 |  |  |  |
| Изменение пищевых привычек | 15 |  |  |  |
| Поездка в отпуск | 13 |  |  |  |
| Рождество, встреча Нового Года, День рождения | 12 |  |  |  |
| Штраф за незначительное нарушение правопорядка | 11 |  |  |  |

Менее 200 баллов, вердикт: здоров, иди работать.

Более 200 баллов, вердикт: больной, иди лечись.