

[Visualizza un cliente esistente](#)

Nome di battesimo*



Cognome*



Indirizzo email*



Telefono

Telefono

Fuso orario

Europe/Rome

Stato

Attivo

Appunti



Visualizza valutazioni

Link di invito

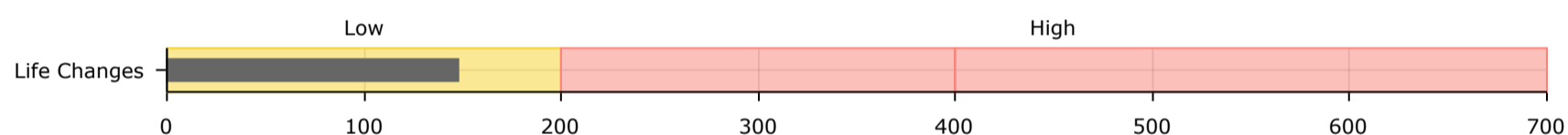
<https://stressandwellbeing.com/welcome/ArfggOvNM>

Modificare

Annulla

Elimina

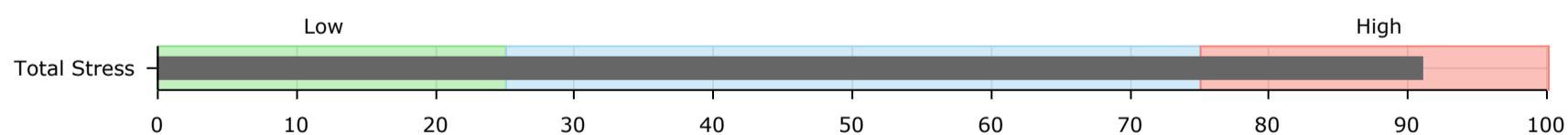
Cambiamenti di vita = Punteggio: 148



Il punteggio Life Changes si ottiene sommando il punteggio totale per tutti gli elementi selezionati dal cliente dalla tabella "Scala Domande" di seguito. La ricerca (Holmes-Rahe) indica che le **persone che totalizzano 200 punti o più** sulla seguente scala entro un periodo di 12 mesi sono più inclini a malattie legate allo stress fisico e psicologico rispetto a quelle che ottengono un punteggio inferiore.

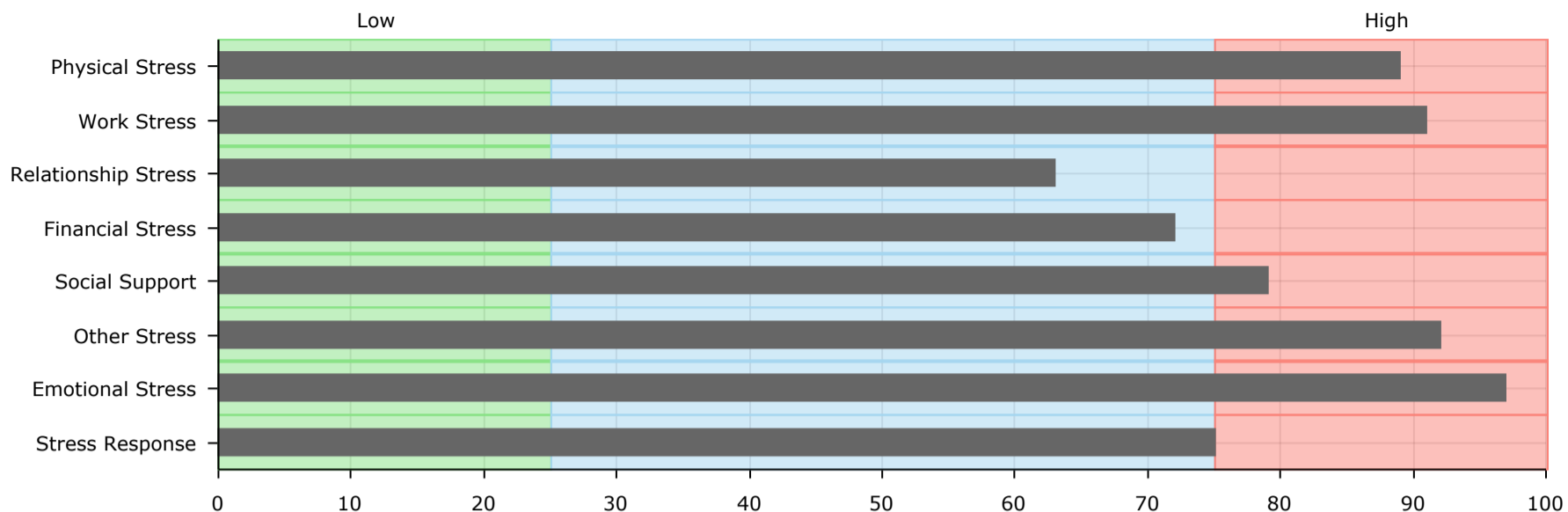
[Domande sulla scala >](#)

Stress totale = Punteggio: 91



Questa scala è una misura complessiva del livello di stress riportato nella tua vita. Punteggi alti su questa scala suggeriscono che ci sono un certo numero di aree e relazioni nella tua vita che possono essere fonte di stress.

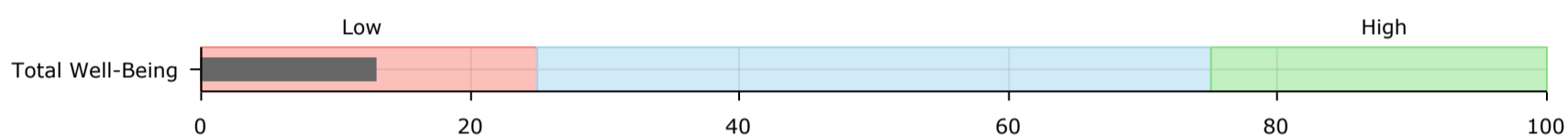
Componenti dello stress totale



Scale di stress

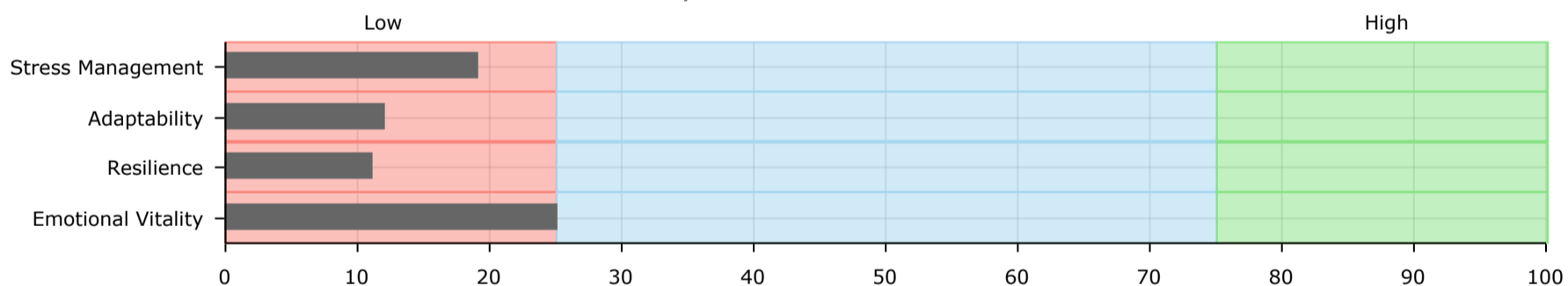
Punteggi alti sulle otto scale di stress sopra, indicano probabili aree di stress che potresti voler considerare di migliorare. Il punteggio nell'intervallo medio su queste scale indica punteggi simili a quelli degli individui nel grande campione del database. I punteggi bassi suggeriscono aree che potrebbero non essere una fonte di stress in questo momento. Di seguito sono elencate ciascuna delle singole scale, che compongono il punteggio totale sulle scale di stress.

Benessere totale - Punteggio: 13



Questa scala è una misura complessiva del tuo attuale livello di benessere. I punteggi bassi su questa scala indicano che potresti voler considerare di migliorare le tue capacità di gestione dello stress e di costruzione della resilienza, imparare come essere più adattabile e resiliente in situazioni stressanti e trovare modi per provare emozioni e sentimenti più positivi nella tua vita.

Componenti del benessere

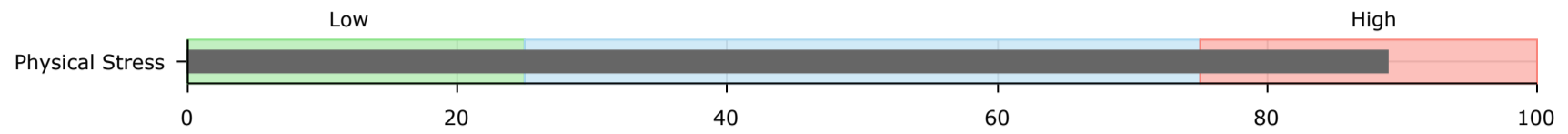


Bilancia del benessere

I punteggi più alti nelle quattro scale del benessere indicano probabili aree di forza relativa nel modo in cui stai vivendo la tua vita in questo momento. Il punteggio nell'intervallo medio indica che il tuo punteggio è simile a quello degli individui nel grande campione del database. I punteggi bassi indicano possibili aree che potresti voler considerare di migliorare per gestire meglio lo stress e migliorare la qualità complessiva della tua vita.

Dettaglio dei singoli componenti

Sintomi di stress fisico - Punteggio: 89

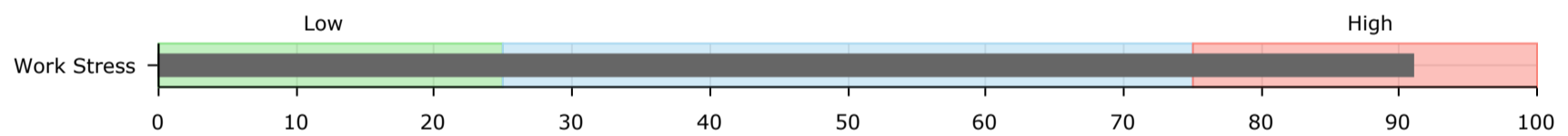


Punteggi alti su questa scala suggeriscono che hai un livello superiore alla media di uno o più sintomi di stress fisico, come sono scarso, dolori muscolari, mal di testa, battito cardiaco accelerato, affaticamento e/o disturbi di stomaco.

[Domande sulla scala >](#)

1. Sonno inadeguato
2. Dolori corporei (dolori articolari, mal di schiena, ecc.)
3. Indigestione, bruciore di stomaco o disturbi di stomaco
4. Battito cardiaco accelerato
5. Tensione muscolare
6. Mal di testa/emicrania
7. Fatica

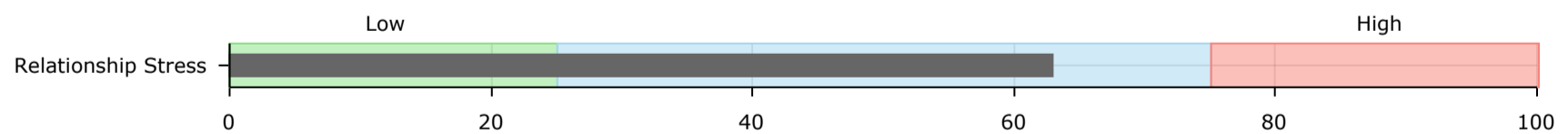
Stress da lavoro - Punteggio: 91



Punteggi alti su questa scala suggeriscono che è probabile che ci siano problemi e difficoltà sul lavoro. I tuoi sentimenti riguardo alla tua situazione lavorativa possono essere un'area di stress.

[Domande sulla scala >](#)

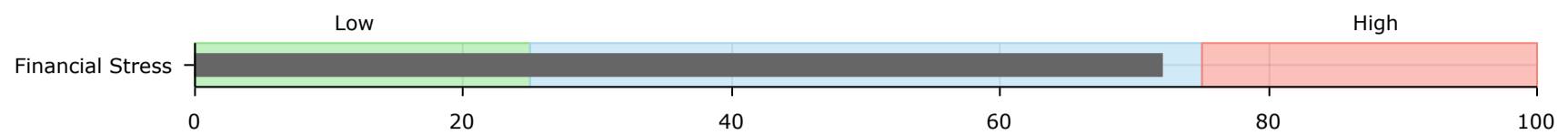
Stress relazionale - Punteggio: 63



I punteggi più alti su questa scala indicano che i problemi e le difficoltà nella relazione con il coniuge o il partner possono essere un'area di stress nella tua vita.

[Domande sulla scala >](#)

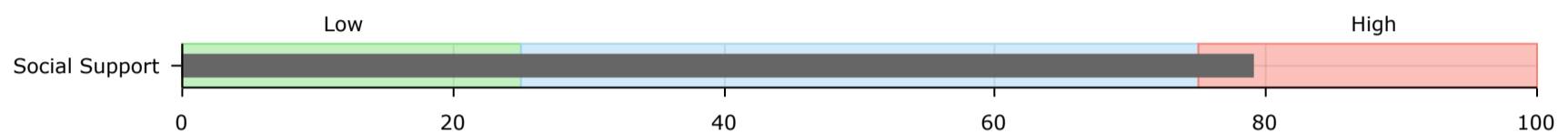
Stress finanziario = Punteggio: 72



Punteggi alti su questa scala suggeriscono che le questioni e le difficoltà finanziarie possono essere un'area di stress.

[Domande sulla scala >](#)

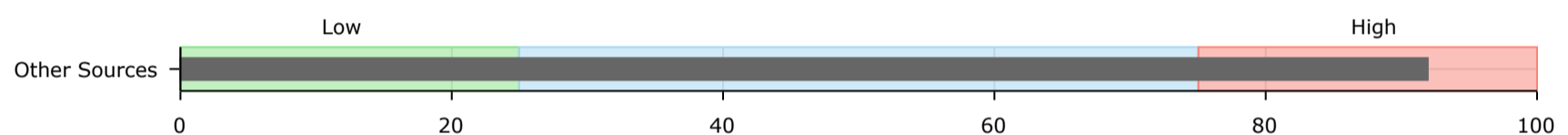
Stress da supporto sociale = Punteggio: 79



Punteggi alti su questa scala indicano che la mancanza di un adeguato supporto sociale può essere un'area di stress.

[Domande sulla scala >](#)

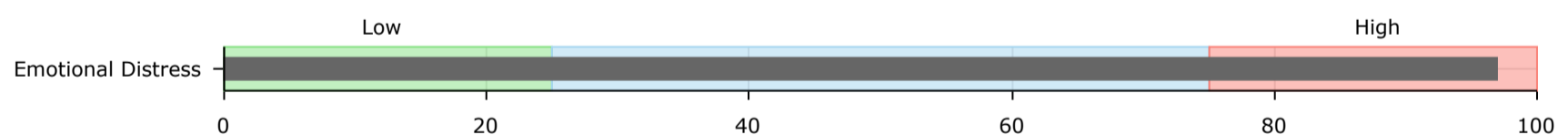
Altre fonti di stress = Punteggio: 92



Punteggi alti su questa scala indicano che potrebbero esserci ulteriori fonti di stress nella tua vita in questo momento, come la pressione del tempo, problemi di salute, preoccupazioni per il futuro e/o problemi di sicurezza.

[Domande sulla scala >](#)

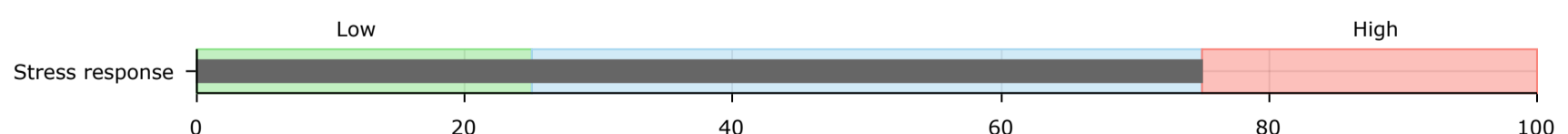
Distress emotivo = Punteggio: 97



I punteggi più alti su questa scala indicano che il livello di emozioni e sentimenti negativi che stai vivendo potrebbe essere un'area di stress.

[Domande sulla scala >](#)

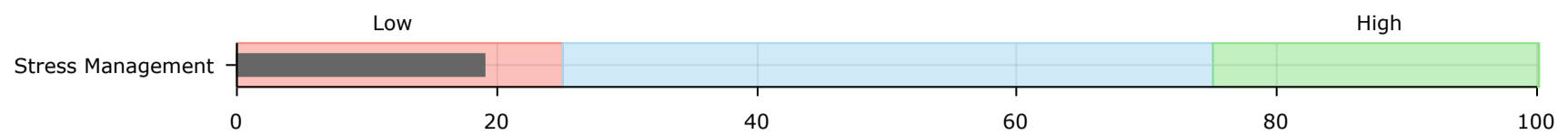
Risposta allo stress = Punteggio: 75



Punteggi alti su questa scala suggeriscono che la tua risposta allo stress potrebbe non essere completamente efficace e potrebbe compromettere la qualità della tua vita.

[Domande sulla scala >](#)

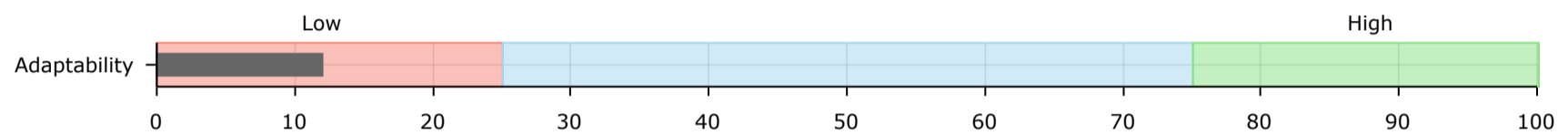
Gestione dello stress = Punteggio: 19



I punteggi bassi su questa scala indicano che potresti prendere in considerazione l'apprendimento di modi più efficaci per gestire lo stress che provi nella tua vita.

[Domande sulla scala >](#)

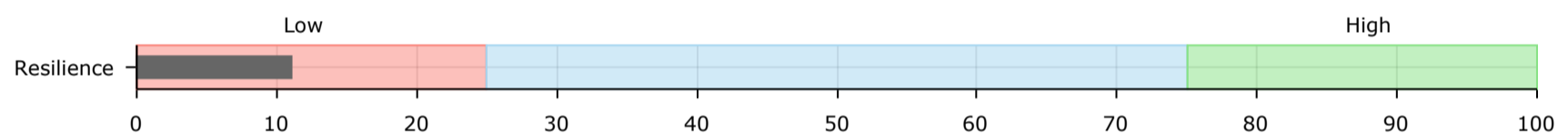
Adattabilità = Punteggio: 12



I punteggi bassi su questa scala indicano che potresti voler prendere in considerazione modi di apprendimento per essere più flessibili quando affronti problemi e difficoltà nella tua vita.

[Domande sulla scala >](#)

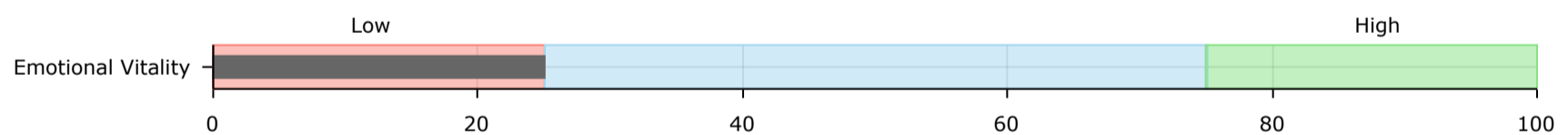
Resilienza = Punteggio: 11



I punteggi bassi su questa scala indicano che potresti voler prendere in considerazione l'apprendimento di modi per rafforzare la convinzione di poter essere una forza positiva nella tua vita e nella vita degli altri.

[Domande sulla scala >](#)

Vitalità emotiva = Punteggio: 25



I punteggi bassi su questa scala indicano che potresti voler prendere in considerazione l'apprendimento di modi per aumentare l'esperienza di emozioni e sentimenti positivi nella tua vita.

[Domande sulla scala >](#)

