

---

## TEST DI AUTOVALUTAZIONE SULLO STRESS TIPO C

PER OGNI DOMANDA SCRIVI IL PUNTEGGIO A FIANCO  
PER OGNI RISPOSTA MAI O NO SEGNA 0 (ZERO)  
PER OGNI RISPOSTA OCCASIONALMENTE SEGNA 1  
PER OGNI RISPOSTA FREQUENTEMENTE SEGNA 2  
SOMMA I NUMERI DI OGNI RISPOSTA

IL PUNTEGGIO TOTALE INDICA IL TUO INDICE DI TIPO C

DOMANDE

**NO MAI=0 OCCASIONALMENTE =1 FREQUENTEMENTE=2**

QUANTO FREQUENTEMENTE SPERIMENTI SITUAZIONI STRESSANTI?

QUANTO SPESSO TI SENTI STANCO O AFFATICATO SENZA UNA RAGIONE APPARENTE?

QUANTO SPESSO DORMI MENO DI 8 ORE PER NOTTE?

QUANTO SPESSO TI SENTI ANSIOSO O DEPRESSO?

QUANTO SPESSO TI SENTI SOPRAFFATTO DALLE COSE O CONFUSO?

QUANTO SPESSO SENTI MENO DESIDERIO SESSUALE DI QUELLO CHE SECONDO TE SAREBBE NORMALE?

TENDI A PRENDERE PESO CON FACILITA'?

ATTUALMENTE SEI A DIETA?

QUANTO SPESSO PORTI ATTENZIONE ALLA QUALITA' DEL CIBO CHE MANGI?

QUANTO SPESSO DESIDERI CARBOIDRATI (DOLCI O FARINACEI)

QUANTO SPESSO HAI DIFFICOLTA' DI MEMORIA O DI CONCENTRAZIONE?

QUANTO SPESSO HAI MAL DI TESTA TENSIVI, O TENSIONE MUSCOLARE AL COLLO, SPALLE O MANDIBOLA?

QUANTO SPESSO HAI PROBLEMI DIGESTIVI, FLATULENZA, REFLUSSO GASTRICO, ULCERA GASTRICA, COSTIPAZIONE O DIARREA?

QUANTO SPESSO TI AMMALI O PRENDI RAFFREDDORI O INFLUENZA?

PUNTEGGIO DA 0 A 5 BASSO RISCHIO

PUNTEGGIO DA 5 A 10 RISCHIO MODERATO

PUNTEGGIO SUPERIORE A 10 RISCHIO ELEVATO

Traduzione e revisione a cura di Nicoletta Cinotti © [www.nicolettacinotti.net](http://www.nicolettacinotti.net)  
Talbot S., The cortisol connection.WHY STRESS MAKES YOU FAT AND RUINS YOUR HEALTH