

INGRIJPENDE LEVENSGEBEURTENISSEN

Er zijn in het leven nogal eens grote veranderingen die je overkomen en waar je voor jouw gevoel geen invloed op hebt. Ze gebeuren meestal plotseling, maar soms zie je ze van tevoren aankomen. Dit zijn periodes in je leven die een sterke emotionele wissel op je trekken.

In de onderstaande lijst staan de meest voorkomende gebeurtenissen met de mate van impact die ze hebben op je leven:

Stressvolle gebeurtenissen	Impact	Stressvolle gebeurtenissen	Impact
overlijden van een kind of een levenspartner	100	een hypotheek of een lening voor een groot doel	25
(echt)scheiding	60	korter slapen dan 8 uur per nacht	25
menopauze	60	verandering van verantwoordelijkheid op je werk	25
gescheiden van tafel en bed	60	moeilijkheden met je kinderen of schoonfamilie	25
in de gevangenis zitten	60	buitengewone persoonlijke prestaties	25
overlijden van een familielid waaraan je gehecht bent	60	je echtgenoot/partner begint of stopt met werken	20
ernstige persoonlijke verwonding of ziekte	45	naderen van het einde van je schoolperiode	20
huwelijk of samenwonen	45	moeilijkheden met je baas	20
ontslagen van het werk	45	verandering van je levensomstandigheden	20
problemen met huwelijk, of samenwonen	40	verandering van persoonlijke gewoonte (roken, dieet enz.)	20
met pensioen gaan	40	chronische allergieën	20
verslechtering van gezondheid bij een hecht familielid	40	verandering van werkuren of -omstandigheden	15
meer dan 40 uur werken per week	35	verhuizen naar een nieuwe woonplaats	15
in verwachting raken	35	verandering van school	15
moeilijkheden in je seksuele leven	35	verandering van religieuze activiteiten	15
nieuw familielid	35	verandering van sociale activiteiten	15
verandering van werkomstandigheden	35	kleinere geldlening	10
verandering van financiële omstandigheden	35	verandering in de frequentie van familiebijeenkomsten	10
overlijden van een goede vriend	30	vakantie	10
toename van ruzies met je partner of echtgenoot	30	kleine wetsovertreding	10

Deze lijst is samengesteld door twee Amerikaanse psychiaters op basis van onderzoek waarin zij een rangorde opstelden van 40 top-stressgebeurtenissen. Het overlijden van de partner, een echtscheiding en scheiding van tafel en bed staan hoog genoteerd in deze lijst. Pas op nummer 9 staat de eerste gebeurtenis die met het werk samenhangt: ontslag.

Iedereen weet natuurlijk dat spanning niet altijd negatief hoeft te zijn. Positieve stress komt daarom ook in de lijst tot uiting. Leuke gebeurtenissen, zoals meer gaan verdienen en de geboorte van een kind, kunnen spanning veroorzaken die als positief wordt ervaren.

OPDRACHT

Ga na welke van deze stressgebeurtenissen in de afgelopen 12 maanden hebben plaatsgevonden in jouw leven en kruis de betreffende impactscore aan. Tel daarna de impactscores op. De gevarengrens ligt bij een totaalscore van 200. Een totaalscore van 250 of meer, zelfs bij een normale

stresstolerantie, betekent dat je overstrest bent. Iemand met een lage stresstolerantie kan al bij 150 punten overstrest zijn. Een totale impactscore tussen de 150 en 300 betekent dat je 50 procent kans hebt binnen twee jaar een door stress veroorzaakte ziekte te krijgen.

