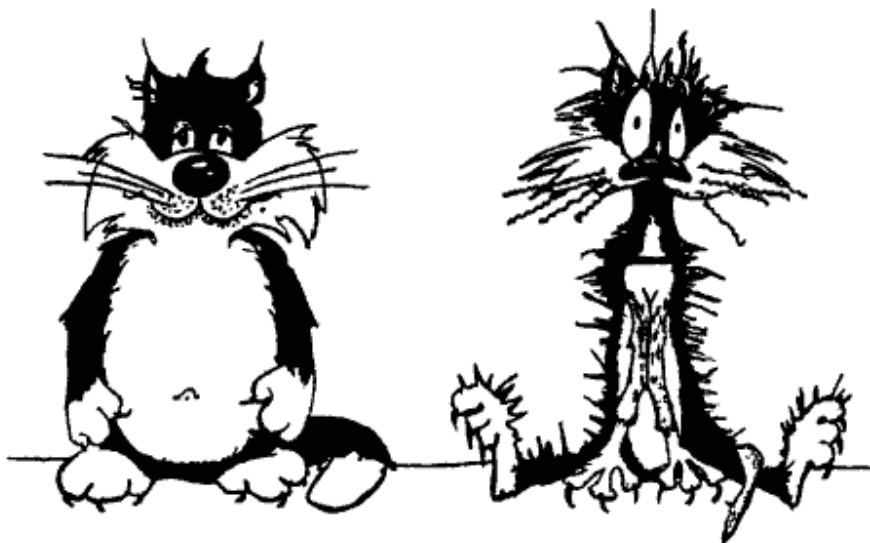


SACE DIRECT – MOTORUL EXCELENȚEI TALE!



SCALA HOLMS RAHE

Pentru a măsura nivelul de stres pe Scala Stresului Holmes și Rahe, referiti-vă la evenimentele din ultimul an din viața dvs. și scorul final va da o estimare aproximativă a stresului care vă poate afecta sănătatea.

Evenimentul de viață	Valoare
Moartea unui soț	100
Divorț	73
Separare maritală	65
Închisoare	63
Moartea unui membru apropiat al familiei	63
Vătămare corporală sau de boală	53
Căsătorie	50
Concedierea de la locul de muncă	47
Reconciliere maritală	45
Pensionare	45
Schimbarea stării de sănătăți a unui membru de familie	44
Sarciniă (Graviditate)	40
Dificultăți sexuale	39
Marirea familiei cu un nou membru	39
Reorganizarea vieții profesionale	39
Schimbare statutului financiar	38
Moartea unui prieten apropiat	37
Schimbarea domeniului în care lucrați	36

SACE DIRECT – MOTORUL EXCELENȚEI TALE!

Intensificarea frecvenței conflictelor din familie	35
Ipoteca peste 10.000 \$	32
Scadenta ipotecii sau împrumutului	30
Schimbare în responsabilitățile la locul de muncă	29
Copilul pleacă din casa părintească	29
Probleme cu legea	29
Realizări personale remarcabile	28
Soțul / soția incele sau pierde locul de muncă	26
Începerea sau sfârșitul școlii	26
Schimbare în condițiile de viață	25
Revizuirea obiceiurilor personale	24
Probleme cu șeful	23
Modificarea programului de lucru sau a condițiilor	20
Schimbare a domiciliului	20
Schimbarea școlii	20
Schimbarea modului de recreere	19
Schimbarea activităților legate de biserică	19
Schimbare în activități sociale	18
Ipotecă sub 10.000 \$	17
Schimbarea obiceiurilor de dormit	16
Modificarea numărului de reuniuni de familie	15
Schimbarea obiceiurilor alimentare	15
Vacanță / Concediu	13
Sărbătorile de iarnă / Crăciun	12
Încălcarea minoră a legii	11

Scor 150 sau mai puțin au un risc redus de boli.

Scor de 150 la 299 +: Risc de boală este moderată (reduc cu 30% din riscul de mai sus).

Scor de 300 + Risc de boală.