

## ما مدى شعورك بالإجهاد؟

المصدر: معهد هيدنجتون

يرجى ملاحظة أن: هذا المقياس ليس أداة للتشخيص السريري ويتم توفيره للأغراض التعليمية. إنه فقط يحدد بعض الأعراض الأكثر شيوعاً للإجهاد. إذا كان لديك أية مخاوف حول حالتك النفسية، يجب أن تستشير اختصاصي في الصحة العقلية.

**تعليمات:** في الشهر الماضي، ما مدى توافق التالي بالنسبة لك؟ اكتب الرقم الذي يناسب واقعك على الخط السابق لكل سؤال.

0- أبداً 1- نادراً 2- أحياناً 3- في كثير من الأحيان 4- دائماً

1. \_\_\_\_\_ أشعر بالتعب.
2. \_\_\_\_\_ أجد أنه من الصعب عليّ جداً الاسترخاء أو الخلود للراحة.
3. \_\_\_\_\_ أجد صعوبة في اتخاذ القرارات.
4. \_\_\_\_\_ دقات قلبي متسارعة وأتففس بسرعة.
5. \_\_\_\_\_ أجد صعوبة في التفكير بوضوح.
6. \_\_\_\_\_ أكل كميات كبيرة أو قليلة جداً من الطعام.
7. \_\_\_\_\_ أشعر باستمرار بصداخ.
8. \_\_\_\_\_ أشعر بلا مبالاة.
9. \_\_\_\_\_ أفكر في مشاكل مرارا وتكرارا خلال اليوم.
10. \_\_\_\_\_ أعاني مشاكل في النوم (على سبيل المثال، صعوبة في النوم، صعوبة في البقاء نائماً، صعوبة في الاستيقاظ، كوابيس، وغيرها).
11. \_\_\_\_\_ أجد صعوبة في الشعور بالأمل.
12. \_\_\_\_\_ أعرض نفسي لمخاطر لا داعي لها أو أنخرط في سلوكيات خطيرة على الصحة و / أو السلامة.
13. \_\_\_\_\_ أعاني آلاماً في الظهر والرقبة، أو غيرها من الألم المزمن المرتبط بالتوتر.
14. \_\_\_\_\_ أستخدم منتجات تحتوي على الكافيين أو النيكوتين أكثر من المعتاد.
15. \_\_\_\_\_ أشعر بالإرهاق وعاجز.
16. \_\_\_\_\_ لدي عادات عصبية (مثل عض أظفاري، صريف الأسنان، التملل، السير بسرعة تفوق المعتادة، الخ).
17. \_\_\_\_\_ أنسى الأشياء الصغيرة (على سبيل المثال أين أضع مفاتيحي، أسماء الأشخاص والتفاصيل التي تمت مناقشتها خلال اجتماعات العمل).
18. \_\_\_\_\_ أعاني من متاعب في المعدة (على سبيل المثال، غثيان، تقيؤ، إسهال، إمساك، غازات).
19. \_\_\_\_\_ أنا عصبي ويسهل مضايقتي.
20. \_\_\_\_\_ مزاجي متغير وأشعر بإفراط في المشاعر.
21. \_\_\_\_\_ أجد صعوبة في التركيز.
22. \_\_\_\_\_ أجد صعوبة في الشعور بأن الحياة لها معنى.
23. \_\_\_\_\_ أنا منطو وأشعر بالانعزال والبعد عن الآخرين.
24. \_\_\_\_\_ أتعاطى الكحول و / أو المخدرات الأخرى في محاولة لمساعدتي على التوافق مع الظروف.
25. \_\_\_\_\_ انخفض مستوى أدائي لعملي وأجد صعوبة في إتمام الأمور.

مجموع النقاط: \_\_\_\_\_

## ما مدى شعورك بالإجهاد؟

المصدر: معهد هيدنجتون

### المبادئ التوجيهية التفسير

-0~-25:

تشير النتيجة في هذا النطاق إلى أنك ربما تعاني من قدر قليل لكن متعاضم من الإجهاد

26 ~-50:

تشير النتيجة في هذا النطاق إلى أنك قد تكون تعاني من إجهاد قليل إلى معتدل.

51 ~-75:

تشير النتيجة في هذا النطاق إلى أنك قد تكون تعاني من إجهاد معتدل إلى شديد.

76 ~-100:

تشير النتيجة في هذا النطاق إلى أن قد تكون تعاني من إجهاد شديد.

*This translation is a contribution from [Translators Without Borders](#).*