

Livsförändring, en skattningsskala

	Poäng
Maka/makes död	100
Skilsmässa	73
Hemskillnad/särflyttning	65
Fångelsevistelse	63
Avliden nära familjemedlem	63
Personlig olyckshändelse eller sjukdom	53
Ingått äktenskap	50
Blivit avskedad från arbetet	47
Äktenskaplig återforening	45
Pensionering	45
Ändrat hälsotillstånd hos familjemedlem	44
Graviditet	40
Sexuella svårigheter	39
Familjetillökning	39
Återanpassning i yrket eller affärliv	39
Förändrad ekonomisk ställning	38
Nära vän avlidit	37
Övergång till annan yrkesverksamhet	36
Förändrat antal äktenskapsgräl/diskussion	35
Tagit lån över 50 000 kr	31
Upphävande av in-teckning eller lån/utmätning	30
Förändrat yrkesansvar	29
Barn flyttat hemifrån	29
Problem med makas/makes familj/svårföräldrar	29
Enorm personlig framgång	28
Maka/make börjat eller slutat arbeta	26
Börjat eller slutat skola	26
Förändrade levnadsvillkor	25
Bearbetat "personliga vanor"	24
Problem med chefen	23
Förändring av arbetstider, arbetsvillkor	20
Bytt bostad	20
Förändrade fritidsvanor	19
Förändring av religiösa vanor	19
Förändrade umgängesformer	18
In-teckning eller lån under 50 000 kr	17
Förändrade sömnvanor	16
Förändrat antal familjesammankomster	15
Ändrade matvanor	15
Semester	13
Julledighet	12
Mindre lagöverträdelse	11
Summa	

Om ditt poängtal ligger under 150 ligger din stressnivå, baserad på livsförändringar, lågt.

Mellan 150 och 300; då kan du vara ett gränsfall som behöver minska på andra förändringar under en tid för att inte riskera hälsan.

Om din totala poängsumma ligger över 300 ligger din stressnivå högt. Undvik fler förändringar om du kan och arbeta med stressreducerande metoder och tekniker.

Källa: The Social Readjustment Ratings Scale av Holmes/Rahe