

Stressé de façon chronique ?



Répondez aux questions instinctivement sans trop de réflexion.

Vous avez eu l'un des symptômes suivants ou avez connu l'un des états suivants lors des 6 derniers mois (hors trouble physiologique identifié) :		Jamais ou ne sais	Moins d'une fois par mois	Une ou plusieurs fois par	Une ou plusieurs fois par
		0	1	2	3
Symptômes somatiques					
1	Des maux de tête, des douleurs musculaires : cou, épaules, haut du dos, bas du dos, articulations, etc.				
2	Des difficultés digestives - des douleurs à l'estomac : « boule à l'estomac », constipations, diarrhées, nausées, vomissements, brûlures, crampes, etc.				
3	Des difficultés respiratoires : souffle coupé, boule dans la gorge, sensation d'étouffement, essoufflement, gêne au niveau de thorax, etc.				
4	Des infections cutanées : démangeaisons, plaques rouges, boutons, urticaire, orgelets, boutons de fièvre, eczéma, psoriasis, etc.				
Symptômes émotionnels					
5	Humeur instable - irritabilité, impatience, agressivité				
6	Inquiétudes, anxiété				
7	Tendance à dramatiser certaines situations				
8	Perte d'intérêt, de motivation, de plaisir pour les activités habituelles.				
Symptômes cognitifs					
9	Difficultés d'attention et de concentration : idées confuses, erreurs, interruptions fréquentes de tâche, etc.				
10	Difficultés de mémorisation : oublis, vérifications				
11	Des idées fixes ou des ruminations mentales				

12	Des difficultés à prendre des décisions, y compris des décisions simples.				
Symptômes comportementaux					
13	Des perturbations du sommeil : longue période d'endormissement, réveils nocturnes, cauchemars, insomnies, fatigue inhabituelle le matin.				
14	Des perturbations alimentaires : perte d'appétit, repas sautés, grignotage, fringales, etc.				
15	Comportements d'évitement : fuir les difficultés, fuir les contacts sociaux, s'isoler et rester seul, etc.				
16	Des tendances addictives : alcool, drogues, médicaments, jeux en lignes, jeux de hasard.				
TOTAL					

Test créé par le Cabinet Alexandre Mergui - www.cabinetpsy-paris.fr