



Incidència dels esdeveniments estressants

L'escala d'estrès psicossocial de T. Holmes i R. Rahe és un instrument que serveix per mesurar els factors que provoquen estrès. La taula consisteix en una relació de diferents estressors, a cadascun dels quals assigna un valor. La taula s'administra preguntant a la persona si l'últim any ha passat per alguna de les situacions enumerades i, en cas afirmatiu, s'anota la puntuació assignada, i al final se sumen totes les puntuacions.

Esdeveniments estressants	Puntuació	Esdeveniments estressants	Puntuació
1. Mort del cònjuge	100	23. Canvi de responsabilitat a la feina	29
2. Divorci	73	24. Fill o filla que deixa la llar	29
3. Separació matrimonial	65	25. Problemes legals	29
4. Empresonament	63	26. Assoliment personal notable	28
5. Mort d'un familiar proper	63	27. L'esposa comença o deixa de treballar	26
6. Lesió o malaltia personal	53	28. Començament o fi de l'escolaritat	26
7. Matrimoni	50	29. Canvi en les condicions de vida	25
8. Acomiadament de la feina	47	30. Revisió d'hàbits personals	24
9. Atur	47	31. Problemes amb un cap a la feina	23
10. Reconciliació matrimonial	45	32. Canvi de torn o de condicions laborals	20
11. Jubilació	45	33. Canvi de residència	20
12. Canvi de salut d'un membre de la família	44	34. Canvi d'escola	20
13. Drogoaddicció i/o alcoholisme	44	35. Canvi d'activitats de lleure	19
14. Embaràs	40	36. Canvi d'activitat religiosa	19
15. Dificultats o problemes sexuals	39	37. Canvi d'activitats socials	18
16. Incorporació d'un nou membre a la família	39	38. Canvi d'hàbit de dormir	17
17. Reajustament d'un negoci	39	39. Canvi en el nombre de reunions familiars	16
18. Canvi de situació econòmica	38	40. Canvi d'hàbits alimentaris	15
19. Mort d'un amic íntim	37	41. Vacances	13
20. Canvi en el tipus de feina	36	42. Nadal	12
21. Mala relació amb el cònjuge	35	43. Lleus transgressions de la llei	11
22. Judici per crèdit o hipoteca	30		

L'aplicació és senzilla: la persona revisa la llista i marca la puntuació dels esdeveniments viscuts l'últim any. Després suma les puntuacions i determina el resultat en funció de tres forquilles que indiquen tres nivells de crisi (lleugera, moderada i greu), en funció dels quals s'estableix la predisposició a emmalaltir per estrès a partir dels percentatges següents:

- **CRISI LLEUGERA:** resultat ≤ 150 : el risc mitjà - baix (37 %).
- **CRISI MODERADA:** ≥ 151 i ≤ 299 : risc mitjà - alt (51 %).
- **CRISI GREU:** resultat ≥ 300 : risc molt alt (79% de possibilitats de patir malalties).

Malgrat que aquest acostament ens pot servir de guia, la realitat ens indica que dues persones sotmeses a un mateix esdeveniment estressant reaccionaran de forma molt diferent. De la mateixa manera, cada succés es pot produir de manera que impacti més o menys en cada persona. Per exemple, quan parlem de la mort del cònjuge, no és el mateix viure-la de forma sobtada quan té lloc de cop i de forma inesperada que quan s'esdevé després d'una llarga malaltia.