

Časová os

(zdravotné ťažkosti)

Životné udalosti (rok/ mesiac)

(od detstva, všetky dôležité udalosti vrátane svadby, narodenia dieťaťa, úmrtia v rodine, tiež stresové a traumatické udalosti – aj blízkych ľudí, ktoré vás ovplyvnili, napr. vážna choroba rodiča a pod., úrazy, operácie a všetko, čomu prikladáte význam)

Každej životnej udalosti priradte úroveň stresu. Nula je pre pozitívne udalosti, 1 -5 pre stresujúce udalosti, čo môže byť napr. aj ťažký pôrod a pod.)

Zdravotné ťažkosti

(choroby, operácie, invazívne medicínske zákroky, chronické bolesti, užívanie antibiotík alebo liekov na predpis, priberanie na váhe, poruchy spánku)

Každej zdravotnej ťažkosti priradte tiež úroveň intenzity od 1-5, pričom 5 je najvyššia intenzita.