



BE MIND FULL

CHAMPIONS FOR POSITIVE MENTAL HEALTH SINCE 1918

CMHA of NB Coping with Stress 5-Minute Stress Test

References: Canadian Mental Health Association, National:

Please circle the number of the statements you agree with. Next write the total number of statements you agreed with in the "Total Square Box".

Do you frequently....

1. Put things off until later?	14. Seek unrealistic goals?
2. Act rude or inappropriately?	15. Ignore stress symptoms in your habits and attitudes?
3. Find you're unable to add relaxation into your day?	16. Fail to see the humor in situations that others find funny?
4. Make a big deal out of most things?	17. Have difficulty making things happen?
5. Think there is only one right way to do things?	18. Impatiently try to race through your day?
6. Look to other people to make things happen?	19. Complain that you feel or are disorganized?
7. Gossip?	20. Spend a lot of time complaining about your past?
8. Blow up easily?	21. Avoid people whose ideas contradict your own?
9. Neglect your diet?	22. Fail to get a break from noise or crowds?
10. Use sleeping pills or tranquilizers?	23. Bottle up everything inside?
11. Try to do everything yourself?	24. Avoid or Neglect physical activity?
12. Not get enough rest?	25. Have few or no supportive relationships?
13. Get angry when you are left waiting?	My total Score:

Disclaimer: This is not a scientific test. Information provided is not a substitute for professional advice. If you feel that you may need advice, please consult a qualified health care professional..

What is Your Score Meaning?

1-6	You have few hassles, and generally lead a low-stress life. That's great! But don't spend too much energy avoiding problems that you shy away from challenges
7-13	You've got a handle on your life. Though you're in good control, try to improve choices and habits that might still cause some unnecessary stress.
14-20	Warning. You're in the danger zone. Even now you're probably suffering stress-related symptoms. Take time out every day to look at choices you've made and reflect on outcomes.
Above 20	Red flag emergency! Stop. Re-think. Change your lifestyle. Improve your diet. Make physical activity a regular routine, and above all, try to find ways to relax. Try to positively alter your attitudes. You may wish to speak with a health care provider for some additional help.

For additional information, please visit our website, social media pages or contact the local CMHA of NB office in your area!

www.cmhanb.ca / @CMHANB



ACSM du N.-B. Quel est votre indicateur de stress?

Références: Association canadienne pour la santé mentale du Nouveau-Brunswick, Nationale

Chaque fois que tu réponds oui encercle le chiffre dans la colonne. Ensuite, fait la somme des chiffres que tu as encadrés et met le total dans le carré au bas de la page.

Vous arrive-t-il souvent de ...

1. De négliger votre alimentation?	14. D'avoir peu ou pas de relations satisfaisantes?
2. D'essayer de tout faire vous-même?	15. De ne pas dormir suffisamment?
3. De ne pas voir l'humour dans des situations qui amusent les autres?	16. De prendre des somnifères et des tranquillisants sans l'approbation de votre médecin?
4. De perdre le contrôle facilement?	17. De vous mettre en colère lorsqu'on vous fait attendre?
5. De fixer des buts irréalistes?	18. De fermer les yeux sur vos symptômes de stress?
6. D'être impoli(e) ou avoir des comportements inappropriés?	19. De remettre les choses à plus tard?
7. De faire des « montagnes » avec des riens?	20. De penser qu'il n'y a qu'une façon de faire les choses?
8. D'attendre que les autres agissent à votre place?	21. De négliger de prévoir un moment de détente dans la journée?
9. D'avoir de la difficulté à prendre des décisions?	22. De commérer?
10. De déplorer votre manque d'organisation?	23. De courir à droite et à gauche toute la journée?
11. D'éviter les gens qui ne partagent pas vos idées?	24. De passer un temps infini à revenir sur vos malheurs passés?
12. De tout garder au-dedans de vous?	25. D'être incapable de vous isoler du bruit de la foule?
13. De négliger de faire de l'exercice?	Total:

Avis de non-responsabilité:

Ce jeu-questionnaire n'a pour objectif que de fournir des renseignements généraux. Il ne s'agit pas d'un test de diagnostic. Les informations fournies ne peuvent se substituer aux conseils d'un professionnel. Si vous croyez avoir besoin de tels conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé.

Ce que votre résultat signifie...

- 1-6** Vous avez peu de soucis et généralement, votre vie présente peu de stress. C'est génial! Mais ne dépensez pas autant d'énergie à éviter les problèmes si ça signifie de renoncer aux défis.
- 7-13** Vous avez votre vie bien en main. Même si la contrôlez bien, essayez de faire de meilleures choix et d'adopter de meilleurs habitudes, qui pourraient encore vous causer un certain du stress inutile.
- 14-20** Attention - Vous entrez dans la zone dangereuse! Vous souffrez peut-être même déjà de symptômes reliés au stress. Prenez le temps chaque jour pour évaluer vos choix et réfléchir sur les résultats qu'ils vous apportent.
- Plus de 20** Attention! Vous êtes dans la zone dangereuse. Arrêtez. Pensez-y bien. Changez vos habitudes de vie. Améliorez votre alimentation. Faites de l'activité physique une routine régulière, et surtout, apprenez de nouvelles façons de vous détendre. Essayez de changer positivement vos attitudes. Vous pouvez parler avec un fournisseur de soins de santé pour une aide supplémentaire.

Pour plus d'information, svp visitez notre site web, les médias sociaux ou consultez le bureau local de la Coordinatrice en éducation communautaire de l'ACSM du N.-B. de votre région à:

www.cmhanb.ca / @CMHANB