TEST MY STRESS® · ОБРАЗЕЦ НА ДОКЛАДА

Какво съдържа докладът

TEST MY BRAIN, HEART & BODY

Ниво 4 · Total Stress Point — пълен доклад

Докладът е персонален писмен документ от около 37 страници. Състои се от девет модула: четири въпросника, две компютърни задачи, 24-часов ЕКГ запис и два лабораторни модула. Всеки модул обяснява какво се оценява, показва личния резултат на скала и дава практически насоки. След доклада следва консултация, в която специалист обсъжда резултатите с участника.

9	~37	1
модула	страници	консултация на резултатите

Данните в образеца са събрани специално за него от различни участници. Те не описват един човек.

1 Социални фактори на здравето

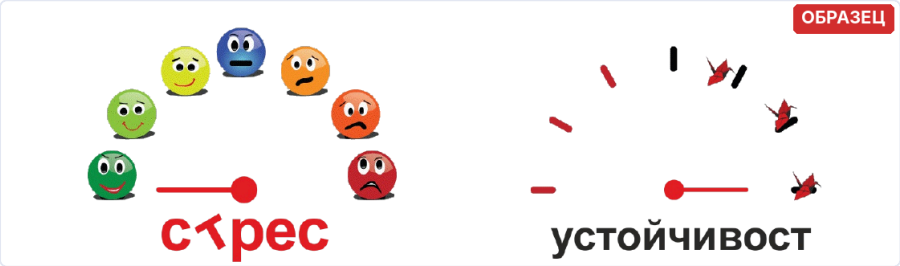
Как начинът на живот и социалната среда влияят на способността за справяне със стреса.

КАКВО ПОКАЗВА

- пол, възраст и етап от живота
- образование, семейство, деца, жилище, населено място
- работа, доход и удовлетвореност
- заключение: ниво на стрес и ниво на устойчивост

В ОБРАЗЕЦА

Висока устойчивост и нисък стрес; посочени са ресурсите, на които човек може да разчита.



2 Психично състояние

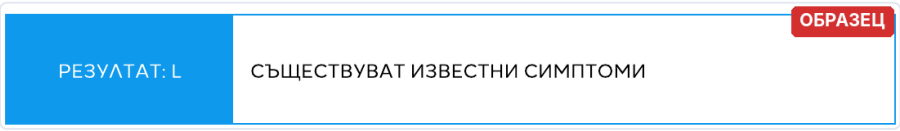
Скрининг на шест области по стандартизирания въпросник PRIME-MD.

КАКВО ПОКАЗВА

- соматоформно състояние (телесни симптоми на напрежение)
- депресивно състояние
- паническо разстройство и други тревожни състояния
- хранене и употреба на алкохол

В ОБРАЗЕЦА

Известни телесни симптоми на напрежение; без признаци в останалите пет области.



3 Професионален бърнаут

Степен на професионално прегаряне по Oldenburg Burnout Inventory (OLBI).

КАКВО ПОКАЗВА

- неангажираност и емоционално изтощение
- общ резултат и етап на бърнаут
- признаци, на които да се обърне внимание
- конкретни стъпки за промяна на работните навици

В ОБРАЗЕЦА

Неангажираност 18, изтощение 18, общо 36 — етап на развитие на симптомите.

ОБРАЗЕЦ

РЕЗУЛТАТ	ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ВНИМАВАЙТЕ, СИМПТОМИТЕ НА БЪРНАУТ ПРИСЪСТВАТ В ЕЖЕДНЕВИЕТО ВИ
	НЕАНГАЖИРАНОСТ: 18
	ЕМОЦИОНАЛНО ИЗТОЩЕНИЕ: 18
	ТОТАЛ: 36

4 Житейски събития

Натрупан стрес от значими събития през последните 12 и 24 месеца по скалата на Holmes–Rahe.

КАКВО ПОКАЗВА

- преживени събития по периоди
- инвентар на житейския стрес
- ускорител на стреса
- устойчивост към стрес

В ОБРАЗЕЦА

Ниски нива на житейски стрес (39 и 105 точки) и висока устойчивост.

ОБРАЗЕЦ

ЖИТЕЙСКИ СТРЕС ИНВЕНТАР	
ПРЕДИ 24 МЕСЕЦА	ПРЕДИ 12 МЕСЕЦА
39	105
АКСЕЛЕРАТОР НА СТРЕСА	
 ПОЛОЖИТЕЛЕН	 ОТРИЦАТЕЛЕН
СТРЕС УСТОЙЧИВОСТ	
ПОЛОЖИТЕЛЕНА РАЗЛИКА	

5 Работна памет

Капацитет на оперативната памет: компютърна задача 2-back и контролна задача с избор на реакция.

КАКВО ПОКАЗВА

- скорост на реакция в двете задачи
- забавяне при натоварване на паметта
- брой грешки
- сравнение с референтна група за възрастта

В ОБРАЗЕЦА

Добър капацитет на оперативната памет; лек дисбаланс между бързина и точност.

Вашите резултати ОБРАЗЕЦ

Години	P1	P2	P3	P4
—	**0.46**	**0.66**	**43.77**	**10.00**

Наблюдение: Добър капацитет на оперативната памет. Лек дисбаланс на системата бързина/точност.

6 Когнитивен контрол

Способност за преработка на конфликтна информация (Stroop задача).

КАКВО ПОКАЗВА

- скорост при подкрепяща и при конфликтна информация
- забавяне при конфликт
- брой грешки
- сравнение с референтна група за възрастта

В ОБРАЗЕЦА

Добра способност за преработка на конфликтна информация; при конфликт се залага на точността.

Вашите резултати ОБРАЗЕЦ

Години	P1	P2	P3	P4
—	**1.06**	**1.35**	**26.83**	**14.00**

Наблюдение: Добра способност за преработка на конфликтна информация с дисбаланс на системата бързина/точност и с подчертаване на точността при наличие на конфликт.

7 Сърце и нервна система (24-часов ЕКГ)

Как сърцето и автономната нервна система реагират на натоварване през цял ден и нощ.

КАКВО ПОКАЗВА

- максимален, минимален и среден пулс, с час и дейност
- SDNN: обща вариабилност на сърдечния ритъм
- LF/HF: баланс в нервната система и натрупан стрес
- откъси от ЕКГ записа

В ОБРАЗЕЦА

Пулс и вариабилност в норма; LF/HF 6,0 показва високо ниво на натрупан хроничен стрес.

ОБРАЗЕЦ

Параметър	Стойност	Времеви интервал	Дейност	Норма	Тълкуване
Максимален пулс	162	20:27:05	Празненство		
Минимален пулс	53	02:55:17	Сън		
Среден пулс	79.00			78±11	Вие сте в добро сърдечно-съдово здраве

Параметър	Стойност	Норма	Тълкуване
SDNN	117.70	117±30	Нормална стойност. Отнасяща се към добро състояние на ардиоваскуларната система
LF / HF	6.00	2.7±1.3	Автономната нервна система показва високо ниво на акумулиран хроничен стрес

8 Възпаление (кръвна проба)

Интерлевкин-6 (IL-6): биомаркер на имунната система, свързан с реакцията на организма към продължителен стрес.

КАКВО ПОКАЗВА

- ниво на IL-6 спрямо референтните граници
- тълкуване: има ли данни за възпалителен процес
- кои фактори влияят на IL-6

В ОБРАЗЕЦА

IL-6 5,4 ng/L (граница < 7): няма данни за протичащ възпалителен процес.

ОБРАЗЕЦ

Цитокин	Резултат	Граници (ng/L)	Интерпретация
Interlevkin - 6	5.4	< 7	Няма данни за протичащ възпалителен процес.

9 Стресови хормони

Стероидни хормони, свързани със стреса: DHEA, кортизол и кортизон, и съотношенията между тях.

КАКВО ПОКАЗВА

- стойност на всеки хормон
- съотношения кортизол/кортизон и кортизол/DHEA
- тълкуване и насоки за нормализиране на кортизола

В ОБРАЗЕЦА

Кортизол и кортизон в оптимални граници; занижен DHEA и високо съотношение кортизол/DHEA, характерно за хроничен стрес.

Хормон / Съотношение	Резултат	ОБРАЗЕЦ Интерпретация
DHEA	↓ 0.21	Занижено количество
Cortisol (F)	2.58	Оптимално ниво
Cortisone (E)	32.9	Оптимално ниво
Cortisol / Cortisone	↓ 0.08	Нарушен редокс статус
Cortisol / DHEA	↑ 12.26	Хроничен стрес, метаболитни нарушения, влошено психично здраве свързано с депресивни нагласи или усилени и продължителни спортни тренировки

Какво следва

Консултация на резултатите
Психофизиолог преминава с участника през доклада и отговаря на въпроси.

Следваща стъпка
Заедно преценяват дали е нужна подкрепа: консултации, наблюдение или повторна оценка.

Докладът расте с пакета

AWARENESS	Четирите въпросника (модули 1–4)
INSIGHT	+ работна памет и когнитивен контрол (модули 5–6)
TEST MY HEART & MIND **Integrated Health Point**	+ 24-часов ЕКГ запис: пулс и вариабилност (модул 7)
TEST MY BRAIN, HEART & BODY **Total Stress Point**	+ лабораторни биомаркери: IL-6 и стероидни хормони (модули 8–9)

Test My Stress® е скрининг, а не диагноза. Резултатите не заместват консултация с лекар или друг специалист. Изображенията са откъси от образец на доклада, съставен от данни на различни участници.