

# Att Jämföra

## Stresspoäng

I en Robin Skynners och John Cleese´s bok "FAMILJEN - hur man klarar sig helskinnad ur dess famntag", finns en intressant stresstabell. Den rangordnar olika situationer av stress i familjelivet.

Varje viktig förändring i en familjs liv får en s.k. stresspoäng i den här tabellen. Ju högre poäng en förändring får desto mer stressande är situationen. Jag nämner några av förändringarna och deras stresspoäng:

Jag börjar med det värsta och går neråt.

Makes eller makas död.....	100
Skilsmässa.....	73
Fängelsevistelse.....	63
Giftermål.....	50
Avsked från arbetet.....	47
Försoning i äktenskapet.....	45
Graviditet.....	40
Ekonomiska förändringar..+ el -.....	38
Förändringar i antalet äktenskapliga tvister.	36
Inteckning eller lån på över 50.000:-.....	31
Son eller dotter flyttar hemifrån.....	29
Konflikter med släktingar.....	29
Semester med familjen.....	13
Julfirande med familjen.....	12
Mindre lagöverträdelse.....	11

Av denna lilla tabell kan man dra intressanta slutsatser.

Jag tar några:

1.- Om antalet gräl i en familj plötsligt minskar - om alla blir hyggliga mot varann - så ÖKAR det stressen i en familj lika mycket som om man hade ta-git ett lån på 50.000 kronor.

2.- Man bör inte gifta sig (50) och skaffa barn (39) samtidigt ty det ger en stresspoäng av 89 vil-ket är mer än en skilsmässa och kan närmast jämföras med ett dödsfall.

3.- Om man alltför snabbt blir lycklig, dvs får sin drömtillvaro med hustru, som man aldrig bråkar med, barn, ekonomisk framgång samt generösa semester-ledigheter. Om man får allt detta inom en alltför kort tidsrymd är risken stor att man drabbas av nerv-sam-manbrott.

4.- Bråk med två släktingar på en gång (58) är nästan lika stressande som om någon av föräldrarna skulle hamna i fängelse (63).

5.- Att bli avskedad från arbetet är hemskt men stressmässigt ändå bara jämförbart med att fira 4 jular tillsammans med familjen.

6.- Två skilsmässor är lika stressande som tre giftermål.

7.- att fira jul är fullt jämförbart med en mindre lagöverträdelse.

8.- Ett besök av kronofogden är ungefär lika stressande som tre semestrar.

9. Och slutligen - än en gång - kan man dra den slut-satsen att det värsta en människa kan göra är att bli lycklig och lyckas med allt på en gång på alltför kort tid: att skilja sig, gifta om sig med samma person, bli gravid och få barn, avskedas, samt få nytt jobb med högre lön och längre ledighet. Och allt detta samtidigt med att julen infaller.

Detta ger en familjär slutsumma på 396 stresspoäng vilket är likvärdigt med en total utplåning av he-la familjen.

Tänk på detta mina vänner och handskas försiktigt med lyckan för den är en tidsinställd bomb.