



# SCALA DI HOLMES E RAHE





La scala di adattamento, Social Readjustment Rating Scale, venne ideata negli anni sessanta da due psichiatri, Thomas Holmes e Richard Rahe, per decodificare l'importanza di alcuni eventi e gli effetti che questi hanno sulla vita di ciascuno di noi. La Scala è utilizzata, quindi, per misurare il potenziale impatto di eventi stressanti concomitanti sulla vita di un individuo.

<b>Evento stressante</b>	<b>Intensità dello stress</b>	<b>Evento stressante</b>	<b>Intensità dello stress</b>
Morte del coniuge	100	Divorzio	70
Separazione	65	Prigionia	65
Morte di un parente stretto	65	Menopausa	60
Malattia personale	55	Matrimonio	55
Perdita del lavoro	50	Ricongiunzione coniugale	45
Pensionamento	45	Malattia di un familiare	43
Lavoro intenso	42	Gravidanza	40
Difficoltà sessuali	35	Arrivo di un nuovo membro nella famiglia	35
Cambio della mansione lavorativa	35	Mutamento della situazione economica	35
Morte di un amico	35	Contrasti insoliti con il partner	32
Stipula di un ipoteca	31	Rifiuto di un prestito	30
Trasloco di un figlio da casa	29	Problemi con la legge	29
Conquista personale (lavorativa, economica, sociale)	26	Inizio o cessazione del lavoro del partner o coniuge	26
Inizio o fine della scuola	26	Cambiamento delle condizioni sociali	25
Cambiamento delle abitudini personali (dieta, sport, cattive abitudini)	23	Problemi con un superiore sul lavoro	22
Cambiamento degli orari lavorativi	20	Cambiamento di residenza	20
Cambiamento di scuola	20	Cambiamento degli hobby	18
Periodo pre-mestruale	15	Cambiamento di fede religiosa	15
Richiesta di un prestito esiguo	15	Cambio del ritmo sonno-veglia	15
variazione delle abitudini alimentari	13	Vacanza	11
Grandi feste (Natale, Pasqua)	10	Piccole infrazioni alla legge	10