

Skala pozwala na ocenę obciążenia życia stresem. Autorzy skali wyliczyli, że **przeżycie wydarzeń o łącznej sumie od 155 do 199 punktów stwarza 37% ryzyka na zapadnięcie na poważną chorobę w ciągu dwóch następnych lat**. Jeśli suma ta wynosi **od 200 do 299 punktów**, ryzyko wzrasta do **51%**, zaś **powyżej 300 punktów do 79%**

**Należy zsumować punkty jakie przypisano odpowiednim wydarzeniom a dotknęły one nas w ciągu ostatnich 6 m-cy**

**Oto lista Holmesa i Rahe'a:**

	Zdarzenie	Punkty
1.	Śmierć współmałżonka	100
2.	Rozwód	73
3.	Separacja małżeńska	65
4.	Pobyty w więzieniu	63
5.	Śmierć bliskiego członka rodziny	63
6.	Zranienie ciała lub choroba	53
7.	Zawarcie małżeństwa	50
8.	Zwolnienie z pracy	47
9.	Pogodzenie się ze skłóconym małżonkiem	45
10.	Przejsie na rentę lub emeryturę	45
11.	Choroba w rodzinie	44
12.	Ciąża	40
13.	Kłopoty w pożyciu seksualnym	39
14.	Powiększenie rodziny	39
15.	Rozpoczynanie nowej pracy zawodowej	39
16.	Zmiany w dochodach finansowych	38
17.	Śmierć bliskiego przyjaciela	37
18.	Zmiana zawodu	36
19.	Wzrost konfliktów małżeńskich	35
20.	Hipoteka ponad 10.000 dolarów	31
21.	Wiadomość o konieczności zwrotu większego długu lub pożyczki	30
22.	Zmiana stopnia odpowiedzialności w życiu zawodowym	29
23.	Opuszczenie przez dzieci domu rodzinnego	29
24.	Kłótnie i starcia z krewnymi współmałżonka	29
25.	Wzmożenie wysiłku dla wykonania jakiegoś zadania	28
26.	Początek lub zakończenie pracy zawodowej współmałżonka	26
27.	Rozpoczęcie lub zakończenie nauki szkolnej	26
28.	Zmiany standardu, poziomu życia	25
29.	Zmiany osobistych nawyków i przyzwyczajzeń	24
30.	Starcia z szefem	23
31.	Zmiany warunków pracy lub najbliższego otoczenia	20
32.	Zmiana mieszkania	20
33.	Zmiana szkoły	20
34.	Zmiana w spędzaniu wolnego czasu	19

35.	Zmiany w praktykach religijnych	19
36.	Zmiany w nawykach życia towarzyskiego	18
37.	Hipoteka lub zaciąganie długu poniżej 10.000 dolarów	17
38.	Zmiana nawyków snu	16
39.	Zmiana częstości spotkań rodzinnych	15
40.	Zmiana nawyków żywieniowych	15
41.	Urlop	13
42.	Święta Bożego Narodzenia	12
43.	Małe naruszenie przepisów prawnych	11