

Τι αξιολογείται:

Κατάσταση υγείας, λειτουργική κατάσταση, σύμφωνα με τον ορισμό του παγκόσμιου οργανισμού υγείας (WHO)



Περιοχή υγείας	Βαθμίδες του άγχους	Αξιολόγηση της λειτουργικής κατάστασης
Πράσινη περιοχή	1 2 3	Ιδανική κατάσταση υγείας. Κανονική κατάσταση υγείας. Ελαφρά καταπόνηση από άγχος.
Κίτρινη περιοχή	4 5 6 7	Υψηλή καταπόνηση από άγχος. Πολύ υψηλή τάση των ρυθμιστικών συστημάτων, υψηλό επίπεδο άγχους. Υπερβολική καταπόνηση των (διαταραγμένων) ρυθμιστικών συστημάτων. Πολύ υψηλό επίπεδο άγχους. Εξαιρετικά υπερβολική καταπόνηση των ρυθμιστικών συστημάτων. Μείωση της δύναμης του οργανισμού.
Κόκκινη περιοχή	8 9 10	Εξάντληση των ρυθμιστικών συστημάτων. Πολύ έντονη μείωση της δύναμης του οργανισμού. Η άμυνα του οργανισμού έχει εξαντληθεί. Βλάβη των συστημάτων προστασίας.