

Stresstest

Tænk over spørgsmålene om fysiske, psykiske og adfærdsmæssige stress-symptomer, og sæt kryds i de felter, der passer på dig.

Tæl pointene sammen, og se dit resultatet nedenfor i sum af resultatet.

Dine fysiske stress-symptomer de sidste 4 uger:

Hvor tit har du haft:	Hele tiden	En stor del af tiden	En del af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
Ondt i maven	5	4	3	2	1
Hjertebanken	5	4	3	2	1
Ondt i hovedet	5	4	3	2	1
Ondt i kroppen - muskelspændinger	5	4	3	2	1

Dine psykiske stress-symptomer de sidste 4 uger:

Hvor tit har du haft:	Hele tiden	En stor del af tiden	En del af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
Koncentrationsbesvær	5	4	3	2	1
Svært ved at huske	5	4	3	2	1
Været anspændt	5	4	3	2	1
Svært ved at tænke klart	5	4	3	2	1
Følt dig udkørt	5	4	3	2	1
Været følelsesmæssigt udmattet	5	4	3	2	1
Svært ved at falde i søvn	5	4	3	2	1
Vågnet for tidligt uden at kunne falde i søvn ugen	5	4	3	2	1
Været irriteret	5	4	3	2	1
Svært ved at træffe beslutninger	5	4	3	2	1

Dine adfærdsmæssige stress-symptomer de sidste 4 uger:

Hvor tit har du haft:	Hele tiden	En stor del af tiden	En del af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
Været stresset	5	4	3	2	1
Problemer med at slappe af	5	4	3	2	1

Sådan tolker du stresstesten

Læg scoren for alle spørgsmål sammen:

- 16 – 24: Afslappet niveau: Du er ikke stresset for tiden.
- 24 – 36: Mellemniveau: du er så stresset, at du må se på, hvad der kan ændres i dit liv.
- 37 – 50: For højt niveau: Gør noget ved det nu!
- 51 – 80: Højt niveau: Du er meget stresset og bør gøre noget ved det straks. Tal med din læge.

Hvis du har mistanke om, at din stress er arbejdsrelateret, bør du:

TAGE EN SNAK MED DINE KOLLEGAER OG LEDER OM, HVAD DER KAN GØRES.

HERUNDER OM DU KAN BLIVE AFLASTET, ELLER OM ARBEJDET KAN TILRETTELÆGGES PÅ EN ANDEN MÅDE.

Hvis testen viser, at du har alvorlige stressproblemer, bør du også kontakte din læge. Det gælder, hvad enten din stress skyldes dit job eller dit privatliv.

Kilden: Stress test er udviklet af speciallæge og stressekspert Bo Netterstrøm, Dr. Med.