

Stress-Test

Dine fysiske stresssymptomer de sidste fire uger. Hvor tit har du haft (sæt ring om tal):	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
Muskelspændinger	5	4	3	2	1
Dine psykiske stresssymptomer de sidste fire uger. Hvor tit har du haft (sæt ring om tal):	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 uden at kunne falde i søvn igen	5	4	3	2	1
Været irriteret	5	4	3	2	1
Svært ved at træffe beslutninger	5	4	3	2	1
Været stresset	5	4	3	2	1
Problemer med at slappe af	5	4	3	2	1

Læg scoren for alle tal sammen

16 – 24: Afslappet niveau. Du er ikke stresset for tiden

24 – 36: Mellemlivniveau. 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.

Testen er udfærdiget af Bo Netterstrøm