

## Stresstest

Viser dit stressniveau nu og her, målt over de seneste fire uger.

Inden for de sidste fire uger – hvor tit har du da ... (Sæt et kryds for hvert spørgsmål)		Hele tiden eller ofte	Somme tider	Sjældent eller slet ikke
<b>Anspændthed</b>	... haft problemer med at slappe af?	___	___	___
	... været irriteret?	___	___	___
	... været anspændt?	___	___	___
	... været træt?	___	___	___
<b>Søvn</b>	... sovet dårligt og uroligt?	___	___	___
	... haft svært ved at falde i søvn?	___	___	___
	... vågnet for tidligt uden at kunne falde i søvn igen?	___	___	___
	... vågnet flere gange og haft svært ved at falde i søvn igen?	___	___	___
<b>Humør</b>	... været trist til mode?	___	___	___
	... manglet selvtillid?	___	___	___
	... haft dårlig samvittighed eller skyldfølelse?	___	___	___
	... manglet interesse for de ting, du foretager dig i dagligdagen?	___	___	___
<b>Krop</b>	... haft ondt i maven?	___	___	___
	... haft ondt i hovedet?	___	___	___
	... haft hjertebanken?	___	___	___
	... haft muskelspændinger?	___	___	___
<b>Tanker</b>	... haft koncentrationsbesvær?	___	___	___
	... haft svært ved at tænke klart?	___	___	___
	... haft svært ved at træffe beslutninger?	___	___	___
	... haft svært ved at huske?	___	___	___

Det er forskelligt fra person til person hvilke symptomer man oplever ved langvarig stress, flere af symptomerne kan skyldes andre årsager.

Hvis du har fem krydser eller mere i den røde kolonne, skal du overveje at kontakte en læge og blive undersøgt.

## Stresstest

Marker det tal der passer til din situation lige nu. Læg alle dine tal sammen og tjek dit stress niveau nederst i skemaet.

### Fysiske stress-symptomer

Har du inden for de sidste 4 uger haft:	Altid	Ofte	Sommetider	Sjældent/Aldrig
Diarré	4	3	2	1
Hjertebanken	4	3	2	1
Hovedpine	4	3	2	1
Hyppig vandladning	4	3	2	1
Ondt i kroppen	4	3	2	1
Ondt i maven	4	3	2	1
Svimmelhed	4	3	2	1
Trykken for brystet	4	3	2	1

Sum: \_\_\_\_\_

### Psyriske stress-symptomer

Har du inden for de sidste 4 uger haft:	Altid	Ofte	Sommetider	Sjældent/Aldrig
Følt dig deprimeret	4	3	2	1
Følt dig rastløs	4	3	2	1
Haft angstanfald	4	3	2	1
Haft koncentrationsbesvær	4	3	2	1
Haft svært ved at huske	4	3	2	1
Haft svært ved at tænke klart	4	3	2	1
Haft svært ved at tage beslutninger	4	3	2	1
Været irriteret	4	3	2	1

Sum: \_\_\_\_\_

### Adfærdsmæssige stress-symptomer

Har du inden for de sidste 4 uger haft:	Altid	Ofte	Sommetider	Sjældent/Aldrig
Drukket mere alkohol end du plejer	4	3	2	1
Følt dig træt	4	3	2	1
Haft svært ved at falde i søvn	4	3	2	1
Haft svært ved at sove igennem	4	3	2	1
Ikke orket at beskæftige dig med noget	4	3	2	1
Røget mere end du plejer	4	3	2	1
Været initiativløs	4	3	2	1
Været meget nervøs	4	3	2	1

Sum: \_\_\_\_\_

I alt: \_\_\_\_\_

**Resultat og tolkning af stress-testen:** Læg tallene fra de tre kolonner sammen og aflæs resultatet her:

Sum	Resultat
24-36	Afslappet niveau: Du er ikke stresset for tiden
37-67	Mellemniveau: Du er så stresset, at du må gøre noget ved det
68-96	Højt niveau: Du er meget stresset. Du bør gøre noget ved det straks. Spørg din læge om der evt. kan være andre årsager til dine symptomer.

Målinger lavet i Danmark viser en gennemsnitsscore på 44. Der er endnu ikke lavet stress undersøgelser i Grønland.