

STRESS-TEST

Kilde: Bo Netterstrøm, overlæge og seniorforsker

Dine fysiske stress-symptomer de sidste fire uger:	Hele tiden	En stor del af tiden	En del af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
Hvor tit har du haft:					
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:	Hele tiden	En stor del af tiden	En del af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
Hvor tit har du haft:					
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 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

Beregning af score for stresssymptomer: Læg scoren for alle spørgsmål sammen:

- 16-24: afslappet niveau. Du er ikke stresset for tiden
- 24-36: Mellemløst niveau. 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.