

Stress test

Indenfor de sidste 4 uger – hvor tit har du da ... (Sæt et kryds for hvert spørgsmål)		Hele tiden eller ofte	Somme tider	Sjældent eller slet ikke
Anspændthed	... haft problemer med at slappe af?	___	___	___
	... været irriteret?	___	___	___
	... været anspændt?	___	___	___
	... været træt?	___	___	___
Søvn	... 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?	___	___	___
Humør	... været trist til mode?	___	___	___
	... manglet selvtillid?	___	___	___
	... haft dårlig samvittighed eller skyldfølelse?	___	___	___
	... manglet interesse for de ting, du foretager dig i dagligdagen?	___	___	___
Krop	... haft ondt i maven?	___	___	___
	... haft ondt i hovedet?	___	___	___
	... haft hjertebanken?	___	___	___
	... haft muskelspændinger?	___	___	___
Tanker	... haft koncentrationsbesvær?	___	___	___
	... haft svært ved at tænke klart?	___	___	___
	... haft svært ved at træffe beslutninger?	___	___	___
	... haft svært ved at huske?	___	___	___

Kilde: Det nationale Forskningscenter for Arbejds miljø.

Forskellige personer kan have forskellige tegn på langvarig stress, og mange af disse gener kan skyldes andet end stress. Hvis du har 5 krydser eller flere i den røde kolonne, skal du overveje at gå til din læge og blive undersøgt. Brug desuden skemaet til at lære dine stresstejn at kende, se også "gode råd".