





TEST DIG SELV

Stresstest

Sæt ring om det tal der passer bedst på hvor ofte du har oplevet nedenstående udsagn inden for de sidste 4 uger. Tæl herefter din score sammen og se resultatet nederst.

Fysiske stresssymptomer	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
Psykiske stresssymptomer					
Haft koncentrationsbesvær	5	4	3	2	1
Haft svært ved at huske	5	4	3	2	1
Været anspændt	5	4	3	2	1
Haft 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
Adfærdsmæssige stresssymptomer					
Haft 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
Haft svært ved at træffe beslutninger	5	4	3	2	1
Været stresset	5	4	3	2	1
Haft problemer med at slappe af	5	4	3	2	1

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