

# Hvor stresset er du?

Tænk over spørgsmålene og sæt en cirkel om det tal i hver række, der passer på dig. Derefter, lægger du de tal sammen, som du har sat cirkel om, og gå til side 2, hvor du kan se resultatet af din test.

## Har du inden for de sidste 4 uger:

|                          | Hele tiden | En stor del af tiden | Somme tider | Aldrig / Sjældent |
|--------------------------|------------|----------------------|-------------|-------------------|
| Haft hovedpine           | 4          | 3                    | 2           | 1                 |
| Haft hjertebanken        | 4          | 3                    | 2           | 1                 |
| Haft ondt i maven        | 4          | 3                    | 2           | 1                 |
| Haft muskelspændinger    | 4          | 3                    | 2           | 1                 |
| Haft trykken for brystet | 4          | 3                    | 2           | 1                 |
| Haft diaré               | 4          | 3                    | 2           | 1                 |
| Følt svimmelhed          | 4          | 3                    | 2           | 1                 |

|                                       | Hele tiden | En stor del af tiden | Somme tider | Aldrig / Sjældent |
|---------------------------------------|------------|----------------------|-------------|-------------------|
| Haft svært ved at huske               | 4          | 3                    | 2           | 1                 |
| Haft koncentrationsbesvær             | 4          | 3                    | 2           | 1                 |
| Følt dig rastløs                      | 4          | 3                    | 2           | 1                 |
| Følt dig deprimeret                   | 4          | 3                    | 2           | 1                 |
| Haft angstanfald                      | 4          | 3                    | 2           | 1                 |
| Været irriteret                       | 4          | 3                    | 2           | 1                 |
| Haft svært ved at træffe beslutninger | 4          | 3                    | 2           | 1                 |

|                                  | Hele tiden | En stor del af tiden | Somme tider | Aldrig / Sjældent |
|----------------------------------|------------|----------------------|-------------|-------------------|
| Haft svært ved at falde i søvn   | 4          | 3                    | 2           | 1                 |
| Vågnet tidligt eller flere gange | 4          | 3                    | 2           | 1                 |
| Følt dig træt                    | 4          | 3                    | 2           | 1                 |
| Været initiativløs               | 4          | 3                    | 2           | 1                 |
| Været nervøs                     | 4          | 3                    | 2           | 1                 |
| Røget/Drukket mere end normalt   | 4          | 3                    | 2           | 1                 |
| Haft svært ved at slappe af      | 4          | 3                    | 2           | 1                 |

**Læg tallene fra skemaet sammen og aflæs resultatet nedenfor.**

Vær opmærksom på, at testen er vejledende, og at du selv er ansvarlig for at inddrage din læge, uanset hvad testen viser.

**21-31 Afslappet niveau**

Du er ikke stresset for tiden, men vær opmærksom på ændringer.

**32-49 Mellem niveau**

Du er så stresset, at du må gøre noget ved det.

Tal med din læge, og kontakt evt. en uddannet stresscoach eller en psykolog, så du får nedbragt dit stressniveau hurtigst muligt, og lærer at forebygge stress fremover.

**50-80 Højt niveau**

Du er **meget** stresset, og du bør hurtigst muligt tale med din læge straks om symptomerne.

Tal med din læge om mulighed for professionel hjælp fra psykolog, og/eller kontakt en uddannet stresscoach.



21

26

32

42

50

84



**Stress & traume klinikken**  
*for et raskt og glad liv*

v/Annette Rosenved Petersen, Certificeret stresscoach og terapeutisk behandler  
[www.stressogtraumeklinikken.dk](http://www.stressogtraumeklinikken.dk) [info@stressogtraumeklinikken.dk](mailto:info@stressogtraumeklinikken.dk) Tlf.: 51 66 26 82