



## Stresstest

Test dit stressniveau

Sæt ring om det tal der passer bedst, og se hvordan du beregner din stressbelastning nederst på siden.

Har du inden for de sidste 4 uger haft nogle af nedenstående stresssymptomer?	Altid	Ofte	Sommetider	Sjældent
<b>Adfærdsmæssige stress symptomer</b>				
Haft svært ved at falde i søvn	4	3	2	1
Haft svært ved at sove igennem	4	3	2	1
Været meget nervøs	4	3	2	1
Ikke orket at beskæftige dig med noget	4	3	2	1
Været initiativløs	4	3	2	1
Følt dig træt	4	3	2	1
Røget mere end du plejer	4	3	2	1
Drukket mere alkohol end du plejer	4	3	2	1
<b>Fysiske stress symptomer</b>				
Haft hovedpine	4	3	2	1
Haft hjertebanken	4	3	2	1
Haft trykken for brystet	4	3	2	1
Oplevet svimmelhed	4	3	2	1
Oplevet svimmelhed	4	3	2	1
Haft ondt i maven	4	3	2	1
Haft diarre	4	3	2	1
Haft hyppig vandladning	4	3	2	1
Haft uforklarlige smerter i kroppen	4	3	2	1
<b>Psykiske stress symptomer</b>				
Haft svært ved at huske	4	3	2	1
Haft koncentrationsbesvær	4	3	2	1
Haft svært ved at træffe beslutninger	4	3	2	1
Haft svært ved at tænke klart	4	3	2	1
Følt dig rastløs	4	3	2	1
Været irriteret eller aggressiv	4	3	2	1
Følt dig trist eller deprimeret	4	3	2	1
Haft angsanfald	4	3	2	1

**Beregning af din stressbelastning:** Læg alle tallene sammen, og se dit resultat herunder.

**Resultat af din stressbelastning**

	Sum af sammentællingen	Stress niveau
	24-36 point	Afslappet niveau – du er ikke stresset
	37-67 point	Middel stressbelastning – Du er så stresset, at du må gøre noget ved det.
	68-96	Alvorlig stressbelastning – Du er meget stresset og skal gøre noget ved det straks. Kontakt din læge eller stresscoach.

Stresstesten er udarbejdet af: Bo Netterstrøm, Overlæge Stressklinikken, Hillerød Sygehus