

Stresstest

Tag denne test jævnlgt. Tænk over spørgsmålene om fysiske, psykiske og adfærdsmæssige stress-symptomer. Sæt ring om de tal der passer, og læg alle dine tal sammen. Aflæs dit resultat nederst på siden. Testen er udarbejdet af overlæge Bo Netterstrøm, Stressklinikken, Hillerød Sygehus.

Fysiske stress-symptomer

Har du inden for de sidste 4 uger haft:	Altid	Ofte	Somme tider	Sjældent/Aldrig
Diare	4	3	2	1
Hjertebanken	4	3	2	1
Hovedpine	4	3	2	1
Hyppig vandladning	4	3	2	1
Ondt i kroppen	4	3	2	1
Ondt i maven	4	3	2	1
Svimmelhed	4	3	2	1
Trykken for brystet	4	3	2	1

Psykiske stress-symptomer

Har du inden for de sidste 4 uger:	Altid	Ofte	Somme tider	Sjældent/Aldrig
Følt dig deprimeret	4	3	2	1
Følt dig rastløs	4	3	2	1
Haft angstanfald	4	3	2	1
Haft koncentrationsbesvær	4	3	2	1
Haft svært ved at huske	4	3	2	1
Haft svært ved at tænke klart	4	3	2	1
Haft svært ved at tage beslutninger	4	3	2	1
Været irriteret	4	3	2	1

Adfærdsmæssige stress-symptomer

Har du inden for de sidste 4 uger:	Altid	Ofte	Somme tider	Sjældent/Aldrig
Drukket mere alkohol end du plejer	4	3	2	1
Følt dig træt	4	3	2	1
Haft svært ved at falde i søvn	4	3	2	1
Haft svært ved at sove igennem	4	3	2	1
Ikke orket af beskæftige dig med noget	4	3	2	1
Røget mere end du plejer	4	3	2	1
Været initiativløs	4	3	2	1
Været meget nervøs	4	3	2	1

Sådan tolker du stresstesten: Læg tallene fra de 3 skemaer sammen, og aflæs resultatet her:

Sum	Resultat
24-36	Afslappet niveau: Du er ikke stresset for tiden
37-67	Mellemniveau: Du er så stresset at du må gøre noget ved det.
68-96	Højt niveau: Du er meget stresset. Du bør gøre noget ved det straks. Spørg din læge om der evt. kan være andre årsager til dine symptomer.

Normen er 44, dvs. hvad gennemsnitsdanskere scorer.