

Stress test

Test om du er stresset

Dine fysiske stresssymptomer de sidste 4 uger

Hvor tit har du haft	Hele tiden	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

Dine psykiske stresssymptomer de sidste 4 uger

Hvor tit har du haft	Hele tiden	Stor del af tiden	En del af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
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
Været følelsesmæssigt udmattet	5	4	3	2	1

Dine adfærdsmæssige stresssymptomer de sidste 4 uger

Hvor tit har du haft	Hele tiden	Stor del af tiden	En del af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
Haft svært ved at falde i søvn	5	4	3	2	1
Vågnet for tidligt, uden at 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

Beregning af score for stress-symptomer

Læg scoren for alle spørgsmål sammen:

16-24 AFSLAPPET NIVEAU

Du er ikke stresset for tiden

25-36 MELLEMNIVEAU

Du er så stresset, at du må se på, hvad der kan ændres i dit liv.

37-50 FOR HØJT NIVEAU

Gør noget ved det nu

51-80 HØJT NIVEAU

Du er meget stresset, og bør gøre noget ved det straks. Tal med din læge.

Ønsker du online-produkt til 295,- kr køber du det i shoppen her på siden

Ønsker du at kombinere med mentor forløb, efter du har købt online-produkt, kan du trække online-produktets pris fra forløbets pris. Købes også i shoppen.

