

Test dig selv: Er du stresset?

Læs instruktionen grundigt før du udfylder testen:

Herunder ser du 31 spørgsmål, hvor de 30 er graderet i oplevet **hyppighed** og **styrke**. Kun ét spørgsmål (forhøjet blodtryk) skal besvaret med **ja** eller **nej**.

Før du udfylder testen, skal du gøre dig klart, om du ønsker at besvare testen ud fra, hvordan du har haft det den sidste måned, de sidste tre måneder eller det sidste halve eller hele år. Dette er vigtigt! De symptomer du **ikke** har, springer du naturligvis bare over!

I denne test, ser du en række typiske eksempler på fysiske og psykiske stresssymptomer. Spørgsmålene i testen kan dog **ikke** tolkes som et fuldstændigt billede på dit stressniveau, da der også er andre symptomer, der kan være tegn på stress. Noget der vil blive belyst og diskuteret på kurset. Du kan derfor betragte resultatet af testen som en indikator på dit stressniveau, som du helt sikkert skal tænke over, da testen er baseret på et videnskabeligt grundlag.

Nogle er helt klar over, hvorfor og hvornår de bliver stresset. Andre er i tvivl om årsagen skal findes i arbejdet, privatlivet, dem selv eller en blanding af det hele. Noget der også vil blive belyst og diskuteret indgående på kurset.

Når du har udfyldt testen, kan du indsætte numrene på de symptomer du har i de to farvelagte skemaer. Så får du et samlet overblik på dit stressniveau.

De fysiske symptomer. Vær opmærksom på følgende:

Hvis du med sikkerhed ved, at nogle af de fysiske symptomer hænger sammen med en lidelse eller sygdom du har og derfor **ikke** har noget at gøre med stress, så skal du **ikke** udfylde de symptomer, da det vil give dig et forkert billede af dit stressniveau.

Vigtigt: Hvis du pludselig får fysiske symptomer som du ikke selv kender årsagen til, så søg altid læge, da symptomerne **kan** hænge sammen med meget andet end stress.

De psykiske symptomer. Vær opmærksom på følgende:

Udtrykket "**adfærdsændringer**" betyder at du har ændret adfærd i forhold til din normale måde at reagere på. Prøv at være så objektiv som muligt i din vurdering. Overvej, om du i den pågældende periode har ændret adfærd over for din familie, dine kolleger eller dine venner. Måske har du selv bemærket det, måske har du fået bemærkninger og kommentarer fra dine omgivelser.

STRESS

MANAGEMENT APS

Fysiske stress-symptomer	Hyppighed			Styrke/Grad		
	Dagligt	Jævnligt	Sjældent	Svær	Middel	Ringe
1. Anfald af hurtig/uregelmæssig hjertebanken						
2. Smerter, stikken/trykken i hjerteregion eller bryst						
3. Kraftig sveden uden legemlig anstrengelse						
4. Ubehagelig indre sitrende uro i kroppen						
5. Angstanfald - kraftig uforklarlig hjertebanken						
6. Uforklarlig svimmelhed - søsygefornemmelse						
7. Åndedrætsbesvær – uden fysisk anstrengelse						
8. Følelse af fysisk træthed og mangel på energi						
9. Fordøjelsesproblemer						
10. Trykkende smerter/sug i mellemgulvsregionen						
11. Forværring af allergiske reaktioner						
12. Alt i alt en følelse af forringet helbredstilstand						
13. Har du forhøjet blodtryk Ja () Nej () Hvis du svarer ja, skal du placere spørgsmål 13 under dagligt og middel grad eller dagligt og svær grad , helt afhængig af, hvor meget dit blodtryk er forhøjet, noget du kan få svar på hos din Læge						

Skema til sammentælling af dine fysiske stress-symptomer

Hyppighed:

Dagligt	Svagt gul	Lyserød	Rød
Jævnligt	k Svagt gul	Gul	Lyserød
Sjældent	Blank	Blank	Blank

Styrke: *Ringes grad* *Middel grad* *Svær grad*

Jo flere spørgsmål du har besvaret inden for de 4 markerede felter (gul, lyserøde og røde), jo mere stresset er du. Besvarelser i de øvrige felter tyder på, at dit stressniveau kun er på et harmløst niveau, men du skal naturligvis holde øje med symptomerne, da de typisk ændrer sig ud fra din livssituation.

Blank	= Ikke stresset
Svagt gul	= endnu harmløst niveau
Lysegul	= kun lidt stresset
Gul	= noget stresset
Lyserød	= stresset
Rød	= meget stresset

STRESS

MANAGEMENT APS

Psykiske stress-symptomer - adfærdsændringer	Hyppighed			Styrke/Grad		
	Dagligt	Jævnligt	Sjældent	Svær	Middel	Ringe
1. Opgivende/ligegyldig holdning til dit arbejde						
2. Svingende/ustabil arbejdsindsats						
3. Manglende overskud til familie og venner						
4. Generel følelse af at være psykisk træt og udkørt						
5. Dårligt humør eller trist til mode						
6. Let til gråd						
7. Let til at blive nervøs						
8. Let til at blive irriteret eller pirrelig						
9. Let til at blive aggressiv						
10. Koncentrationsbesvær						
11. Glemsom						
12. Svært ved at tænke klart						
13. Svært ved at træffe beslutninger						
14. Søvnproblemer						
15. Øget alkoholforbrug						
16. Øget forbrug af sove eller nervemedicin						
17. Øget forbrug af kaffe eller andre opkvikkende midler						
18. Reduceret selvtillid						

Skema til sammentælling af dine psykiske stress-symptomer

Hyppeghed:

<i>Dagligt</i>	Svagt gul	Lyserød	Rød
<i>Jævnligt</i>	^k Svagt gul	Gul	Lyserød
<i>Sjældent</i>	Blank	Blank	Blank

Styrke: Ringe grad Middel grad Svær grad

Jo flere spørgsmål du har besvaret inden for de 4 markerede felter (gul, lyserøde og røde), jo mere stresset er du. Besvarelser i de øvrige felter tyder på, at dit stressniveau kun er på et harmløst niveau, men du skal naturligvis holde øje med symptomerne, da de typisk ændrer sig ud fra din livssituation.

Blank	= Ikke stresset
Svagt gul	= endnu harmløst niveau
Lysegul	= kun lidt stresset
Gul	= noget stresset
Lyserød	= stresset
Rød	= meget stresset