

## 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 stress-symptomer?	Altid	Ofte	Sommetider	Sjældent
<b>Adfærdsmæssige stress-symptomer</b>				
Har 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
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 tage 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 angstanfald	4	3	2	1

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

### Resultat af din stressbelastning

Sum af sammentællingen	Stressniveau
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 Point	Alvorlig stressbelastning – Du er meget stresset og skal gøre noget ved det straks. Kontakt din læge eller en stressbehandler.

Stress-testen er udarbejdet af: Bo Netterstrøm, Overlæge stressklinikken, Hillerød Sygehus