

Navn:

Dato

Stress test

Sæt ring om de tal der passer, og læg alle dine tal sammen. Du kan aflæse dit resultat i bunden på siden.

Testen er udarbejdet af overlæge Bo Netterstrøm, Hillerød Sygehus

Fysiske stress-symptomer

Har du inden for de sidste 4 uger haft:	Altid	Ofte	Sommetider	Sjældent/Aldrig
Diarré	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

Sum: _____

Psykiske stress-symptomer

Har du inden for de sidste 4 uger haft:	Altid	Ofte	Sommetider	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

Sum: _____

Adfærdsmæssige stress-symptomer

Har du inden for de sidste 4 uger haft:	Altid	Ofte	Sommetider	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 at 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

Sum: _____

I alt: _____

Resultat og tolkning af stress-testen: Læg tallene fra de tre kolonner 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.

Læs mere om stresshåndtering og behandling på www.spine.dk