

STRESSTEST

Føler du dig stresset, enten på arbejdet eller i privatlivet – eller måske begge steder. Så udfyld stresstesten her. Testen er kun et slags "termometer", der tager temperaturen på din stress, men testen alene fjerner ikke din fornemmelse af ubalance. Så vær ærlig, når du udfylder testen – det er dit helbred, det handler om!

Tænk over spørgsmålene om fysiske, psykiske og adfærdsmæssige stress-symptomer, og marker det tal, der passer på dig. Tæl pointene sammen, og se resultatet nedenfor.

1. Fysiske stress-symptomer

Har du inden for de sidste 4 uger:	ALTID	OFTE	SOMMETIDER	SJÆLDENT/ALDRIG
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 diaré	4	3	2	1
Haft hyppig vandladning	4	3	2	1
Haft ondt i kroppen	4	3	2	1

Normen er 14. Det vil sige, hvad gennemsnitsdanskeren scorer.

2. Psykiske stress-symptomer

Har du inden for de sidste 4 uger:	ALTID	OFTE	SOMMETIDER	SJÆLDENT/ALDRIG
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	4	3	2	1
Følt dig deprimeret	4	3	2	1
Haft angstanfald	4	3	2	1

Normen er 14. Det vil sige, hvad gennemsnitsdanskeren scorer.

3. Adfærdsmæssige stress-symptomer

Har du inden for de sidste 4 uger:	ALTID	OFTE	SOMMETIDER	SJÆLDENT/ALDRIG
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

Normen er 16. Det vil sige, hvad gennemsnitsdanskeren scorer.

Resultat

SUM	NIVEAU
24-36	AFSLAPPET NIVEAU Du er ikke stresset for tiden.
37-67	MELLEMNIVEAU Du er så stresset, at du må gøre noget ved det. Kontakt evt. DJ. Her kan du få stress rådgivningssamtaler, du kan søge om tilskud til psykologhjælp, og du kan finde kurser i at forebygge og håndtere stress. Læs mere på journalistforbundet.dk/Karriere/StressTrivsel/
68-96	HØJT NIVEAU Du er meget stresset. Du bør gøre noget ved det straks. Tal også med din læge, om der evt. kan være andre årsager til dine symptomer.

Stresstesten er udarbejdet af overlæge, dr. med. Bo Netterstrøm, Stressklinikken, Hillerød Sygehus.

