



# STRESSTEST

---

Nedenfor er et eksempel på en typisk stresstest, som der er et hav af på nettet. Testen er delt op i fysiske, psykiske og adfærdsmæssige symptomer, og man beder folk om at forholde sig til de symptomer, de har haft inden for de seneste 4 uger. Online testene tilbyder dig et resultat med det samme, hvilket man skal huske er et resultat af øjebliksbilledet her og nu ud fra de symptomer, man har oplevet inden for de seneste 4 uger. Og her er den første udfordring ved disse tests; det er ikke altid, at vi selv har et realistisk billede af vores symptomer, og det er ikke altid, vi selv har opdaget alle symptomerne. Et godt råd er derfor at tage testen sammen med en, der kender dig rigtig godt, og som kan give dig sin vurdering af dine stresssymptomer.

Brug 5-10 minutter på at udfylde testen, når du har tid, lyst og overskud:

## Sådan udfylder du spørgeskemaet

For at få den bedste kvalitet af resultaterne fra dine besvarelser, er det vigtigt, at du svarer på alle spørgsmål så ærligt og præcist som muligt. Hvis du har vanskeligt ved at besvare et eller flere spørgsmål, så brug din første indskydelse.

Du besvarer spørgsmålene ved at sætte et kryds i det felt, der står ud for det svar, som du synes passer bedst i forhold til din situation/holdning.

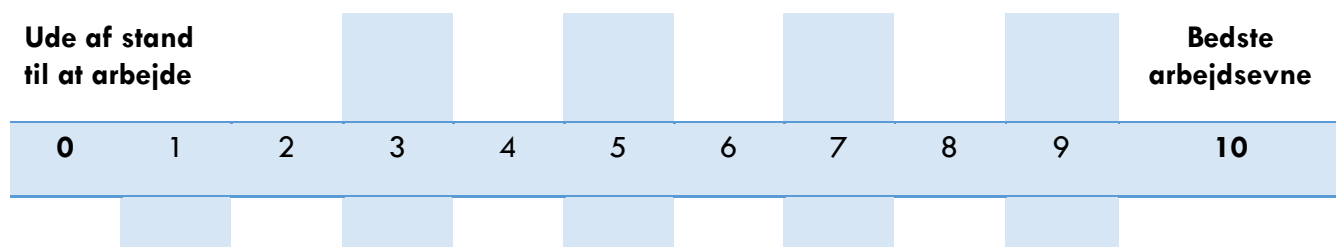
Stress og helbred generelt

### Oplever du i øjeblikket stress?

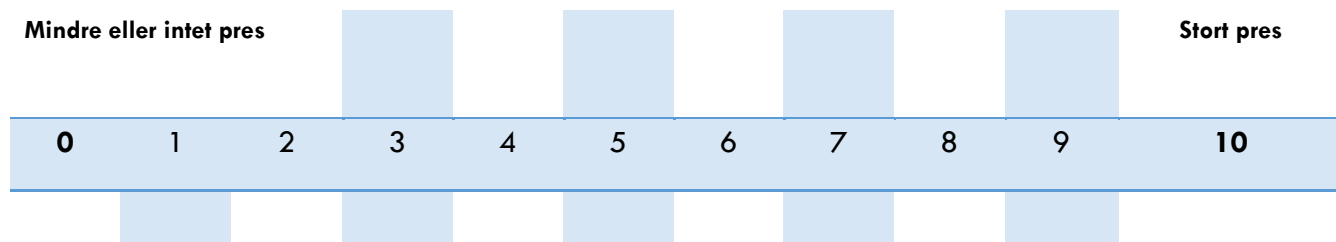
- Nej, slet ikke
- En lille smule
- Noget
- Ganske meget
- Rigtig meget

### Hvordan vurderer du din nuværende arbejdsevne?

(0 betyder, at du ikke kan arbejde for tiden)



### Hvordan vurderer du dit udefra kommende pres i hverdagen?



1. Hvordan vurderer du din evne til at håndtere pres?

Meget god

God

Hverken god eller

Dårlig

Meget dårlig

Hvordan synes du, din generelle helbredstilstand er?

Meget god

God

Hverken god eller

Dårlig

Meget dårlig

Hvordan vurderer du samlet din søvnkvalitet?

Meget god

God

Hverken god eller

Dårlig

Meget dårlig

Symptomer du har haft inden for de seneste 4 uger.

Fysiske symptomer, der kan opleves i forbindelse med stress

(Sæt ét kryds i hver linje)

		Slet ikke	Lidt	Noget	En hel del	Særdeles meget
1	Hovedpine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Nervøsitæt eller indre uro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Muskelsmerter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4	Svimmelhed eller tilløb til at besvime	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Rysten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Hjertebanken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Kvalme eller uro i maven	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Smerter i hjerte eller bryst	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

		Slet ikke	Lidt	Noget	En hel del	Særdeles meget
9	At du har svært ved at få vejret	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Følelsesløshed eller en snurrende fornemmelse i kroppen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Anfald af varme- eller kuldefornemmelser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	At du hyppigt har infektioner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	At du har forhøjet blodtryk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Psykiske eller følelsesmæssige symptomer

		Slet ikke	Lidt	Noget	En hel del	Særdeles meget
14	Manglende interesse for eller glæde ved seksualitet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Generel ulyst	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16	At du har nedsat humoristisk sans	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Nedtrykt, depression eller depressiv adfærd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	At du ikke føler dig interesseret i noget	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Gentagne ubehagelige tanker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Slet ikke	Lidt	Noget	En hel del	Særdeles meget
20 Skyldfølelser/dårlig samvittighed	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21 At føle sig kritisk over for andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22 At føle sig ensom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23 En følelse af ikke at kunne overkomme noget	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### Adfærdsmæssige symptomer

	Slet ikke	Lidt	Noget	En hel del	Særdeles meget
24 Øget brug af stimulanser, såsom kaffe, sukker alkohol m.m.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25 Vredesudbrud eller irritation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26 Øget sygefravær	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27 Nedsat præstationsevne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28 At du let kommer til at græde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29 Mange overspringshandlinger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30 At du er ubeslutsom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31 Manglende engagement	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### Kognitive kendetegn

	Slet ikke	Lidt	Noget	En hel del	Særdeles meget
32 At være nødt til at kontrollere alt, hvad du gør, igen og igen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33 At du har svært ved at træffe beslutninger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34 At du har svært ved at koncentrere dig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35 At du har besvær med at huske	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36 At du har svært ved at løse komplekse opgaver eller problemstillinger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37 At du er forvirret eller har manglende fokus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

## Søvn og hvile

	Slet ikke	Lidt	Noget	En hel del	Særdeles meget
38 Besvær med at falde i søvn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39 Du vågner tidligt om morgenen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40 Hvileløs eller urolig søvn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41 Du har svært ved at slappe af og hvile	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42 Søvnløshed	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Ydre krav

		Slet ikke	Lidt	Noget	En hel del	Særdeles meget
43	Du bliver presset på arbejdet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44	Du bliver presset i din familie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45	Du føler dig presset til at få tingene gjort	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46	Du har en dårlig relation til din chef/kolleger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47	Du har en dårlig relation til din partner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48	Du har altid for meget på "tallerkenen"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hvordan var resultatet af testen?

Hvis du havde flere krydser til højre for midten, er der god grund til, at du får kigget på balancen i dit liv, da det indikerer, at du har moderat til kronisk stress.

Tests af denne art skal bruges med en god portion sund fornuft. Det er vigtigt at understrege, at alle former for tests er øjebliksbilleder af, hvordan den indre og ydre balance er lige nu. De kan bruges som en slags vejledning i forhold til, om du har den rette balance i dit liv. Hvis du har en fornemmelse af, at du er stresset, og testen viser at du har stress, er der altså god grund til at tage din livssituation mere alvorligt og søge den hjælp, der er nødvendig for at genoprette balancen i dit liv.

Et enkelt stresssymptom alene gør det ikke, og jeg tror, de fleste mennesker kan tage et kig på listen over stresssymptomer og genkende nogle af dem i forhold til sig selv uden at være stressede. Symptomerne kan variere i styrke og omfang, og du vil have flere forskellige symptomer samtidig, hvis du er stressramt.