



STRESSTEST

MODUL 10

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:

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.

Stress og helbred generelt

☐ Nej, slet ikke

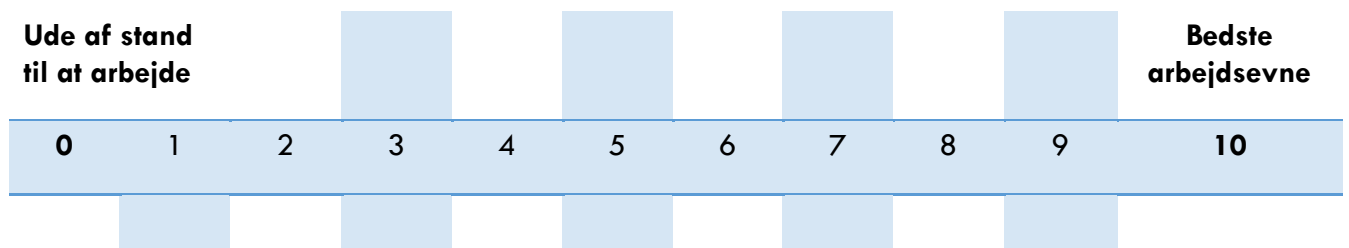
☐ En lille smule

☐ Noget

☐ Ganske meget

☐ Rigtig meget

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



A horizontal number line with integers from 0 to 10. The line is divided into segments by vertical tick marks at each integer. The segment from 0 to 3 is shaded light blue and labeled 'Mindre eller intet pres' (Less or no pressure). The segment from 3 to 10 is shaded light blue and labeled 'Stort pres' (Great pressure).

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	☐	☐	☐	☐	☐
2	Nervøsitet eller indre uro	☐	☐	☐	☐	☐
3	Muskelsmerter	☐	☐	☐	☐	☐

4	Svimmelhed eller tilløb til at besvime	☐	☐	☐	☐	☐
5	Rysten	☐	☐	☐	☐	☐
6	Hjertebanken	☐	☐	☐	☐	☐
7	Kvalme eller uro i maven	☐	☐	☐	☐	☐
8	Smerter i hjerte eller bryst	☐	☐	☐	☐	☐

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

Psykiske eller følelsesmæssige symptomer

		Slet ikke	Lidt	Noget	En hel del	Særdeles meget
14	Manglende interesse for eller glæde ved seksualitet	☐	☐	☐	☐	☐
15	Generel ulyst	☐	☐	☐	☐	☐

16	At du har nedsat humoristisk sans	☐	☐	☐	☐	☐
17	Nedtrykt, depression eller depressiv adfærd	☐	☐	☐	☐	☐
18	At du ikke føler dig interesseret i noget	☐	☐	☐	☐	☐
19	Gentagne ubehagelige tanker	☐	☐	☐	☐	☐

	Slet ikke	Lidt	Noget	En hel del	Særdeles meget
20 Skyldfølelser/dårlig samvittighed	☐	☐	☐	☐	☐
21 At føle sig kritisk over for andre	☐	☐	☐	☐	☐
22 At føle sig ensom	☐	☐	☐	☐	☐
23 En følelse af ikke at kunne overkomme noget	☐	☐	☐	☐	☐

Adfærdsmæssige symptomer

	Slet ikke	Lidt	Noget	En hel del	Særdeles meget
24 Øget brug af stimulanser, såsom kaffe, sukker alkohol m.m.	☐	☐	☐	☐	☐
25 Vredesudbrud eller irritation	☐	☐	☐	☐	☐
26 Øget sygefravær	☐	☐	☐	☐	☐

27 Nedsat præstationsevne	☐	☐	☐	☐	☐
28 At du let kommer til at græde	☐	☐	☐	☐	☐
29 Mange overspringshandlinger	☐	☐	☐	☐	☐
30 At du er ubeslutsom	☐	☐	☐	☐	☐
31 Manglende engagement	☐	☐	☐	☐	☐

Kognitive kendetegn

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

Søvn og hvile

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

Ydre krav

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

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.