

TEST DIN STRESS

Inden for de sidste fire uger - hvor tit har du da... (Sæt et kryds for hvert spørgsmål)		Hele tiden eller ofte	Somme tider	Sjældent eller slet ikke
An-spændt-hed	...haft problemer med at slappe af?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	...været irriteret?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	...været anspændt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	...været træt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Søvn	...sovet dårligt og uroligt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	...haft svært ved at falde i søvn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	...vågnet for tidligt uden at kunne falde i søvn igen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	...vågnet flere gange og haft svært ved at falde i søvn igen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Humør	...været trist til mode?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	...manglet selvtillid?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	...haft dårlig samvittighed eller skyldfølelse?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	...manglet interesse for de ting, du foretager dig i dagligdagen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Krop	...haft ondt i maven?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	...haft ondt i hovedet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	...haft hjertebanken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	...haft muskelspændinger?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tanker	...haft koncentrationsbesvær?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	...haft svært ved at tænke klart?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	...haft svært ved at træffe beslutninger?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	...haft svært ved at huske?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kilde: Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

Forskellige personer kan have forskellige tegn på langvarig stress, og mange af disse gener kan skyldes andet end stress. Hvis du har 5 krydser eller flere i den røde kolonne, skal du overveje at gå til din læge og blive undersøgt.