



## INDIVIDUELL STRESSTEST

Svara på följande frågor för att få svar på, om du lider av stress. Svara på frågorna utifrån hur du har haft det **de två senaste månaderna**.

Fyll i med siffror enligt följande kod: 1 = aldrig 2 = sällan 3 = en-två ggr/veckan 4 = ofta

Hur ofta:

Har du värk i huvudet, axlar eller nacke?.....

Har du ont i ryggen?.....

Har du problem med matsmältningen?.....

Har du utslag eller hudbesvär?.....

Har du kalla eller fuktiga händer eller fötter?.....

Hur ofta kan du känna/höra ditt hjärta slå under vila?.....

Har du svårt att sova?.....

Vaknar du tidigt på morgonen, men känner dig trött?.....

Biter du på naglarna?.....

Känner du dig orolig?.....

Har du svårt att koncentrera dig?.....

Har du svårt att hinna med saker?.....

Känner du dig arg och irriterad?.....

Känner du dig deprimerad och/eller hjälplös?.....

Äter du när du känner dig spänd?.....

Röker du när du känner dig spänd?.....

Dricker du alkohol när du känner dig spänd?.....

Hur ofta tar du medicin när du har stresssymptom?.....

Hur ofta upplever du att du glömmet?.....

Hur ofta upplever du att du känner dig ensam?.....

Summa 1=.....

Summa 2=.....

Summa 3=.....

Summa 4=.....

TOTALT=.....

Ju lägre poängsumma desto bättre är du på att hantera din stress i ditt liv. Jämför inte listan med andra, jämför bara med dig själv! När du gör om testet och finner att du har en högre stressnivå vid något tillfälle är det inte farligt, utan börja se sammanhanget till varför du är inne i en ökad stressperiod och se orsakerna till det. Med hjälp av olika stresshanteringsövningar och reflektion av vad du kan prioritera bort kan du då minska stressen.