



# STRESSTEST

→ Få svar med det samme

Sæt ring om det tal, der passer bedst på, hvor ofte du har oplevet nedenstående udsagn indenfor de sidste 4 uger. Tæl herefter din score sammen og se resultatet på næste side.

<b>Dine fysiske stress-symptomer</b>	Hele tiden	En stor del af tiden	En del af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
Ondt i maven	5	4	3	2	1
Hjertebanken	5	4	3	2	1
Ondt i hovedet	5	4	3	2	1
Ondt i kroppen - muskelspændinger	5	4	3	2	1

<b>Dine psykiske stress-symptomer</b>	Hele tiden	En stor del af tiden	En del af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
Koncentrationsbesvær	5	4	3	2	1
Svært ved at huske	5	4	3	2	1
Været anspændt	5	4	3	2	1
Svært ved at tænke klart	5	4	3	2	1
Følt dig udkørt	5	4	3	2	1
Været følelsesmæssigt udmattet	5	4	3	2	1
Svært ved at falde i søvn	5	4	3	2	1
Vågnet for tidligt uden at kunne falde i søvn ugen	5	4	3	2	1
Været irriteret	5	4	3	2	1
Svært ved at træffe beslutninger	5	4	3	2	1

<b>Dine adfærdsmæssige stress-symptomer</b>	Hele tiden	En stor del af tiden	En del af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
Været stresset	5	4	3	2	1
Problemer med at slappe af	5	4	3	2	1

Kilden: Stresstesten er udviklet af speciallæge og stresseskert Bo Netterstrøm, dr. med.

# STRESSTEST



## Sådan tolker du stresstesten

Læg scoren for alle spørgsmål sammen:

**16 - 24: Afslappet niveau: Du er ikke stresset for tiden.**

**24 - 36: Mellemniveau: Du er så stresset, at du må se på, hvad der kan ændres i dit liv.**

**37 - 50: For højt niveau: Gør noget ved det nu!**

**51 - 80: Højt niveau: Du er meget stresset og bør gøre noget ved det straks.**

Hvis testen viser, at du er for stresset – på "mellemniveau" eller "for højt niveau" – er det vigtigt, at du gør noget ved det. Du kan [booke](#) 20 minutters gratis afklarende samtale over telefonen.

I løbet af de 20 minutter kan du nå at:

- Høre hvordan jeg kan hjælpe netop dig
- Stille spørgsmål til min måde at arbejde på
- Mærke hvordan kemien mellem os er

Det eneste du skal gøre lige nu er at [booke](#) de 20 minutter direkte i min kalender. Så ringer jeg til dig på et tidspunkt, der passer dig.

Du er naturligvis også velkommen til at [booke](#) en terapisaftale med det samme uden 20 minutters afklarende samtale.

Du er også velkommen til at læse om [hvad stress er](#) samt lytte til øvelsen [forebyg stress](#).

Hvis testen viser, at du er helt oppe i "det røde felt" (højt niveau), så skal du straks tale med en læge.

Er du stresset på jobbet eller privat? Det er vigtigt at vide, for stress er ikke alene ubehageligt.

Hvis det får lov at udvikle sig, kan det på lang sigt sætte sig til alvorlige fysiske og psykiske sygdomme.

Brug "Stresstesten" til at finde ud af, hvordan det står til med dit stressniveau.

Kilden: Stresstesten er udviklet af speciallæge og stresseskspert Bo Netterstrøm, dr. med.