

The background of the page is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. They are most concentrated in the top-left and bottom-right corners.

STRESSTEST

TEST HER OM DU ER STRESSET.

HAR DU ACCEPTERET DINE SYMPTOMER SOM VÆRENDE NORMALE OG NOGET DU BARE MÅ LEVE MED? DET KAN VÆRE SVÆRT SELV, AT ERKENDE OM MAN ER STRESSET ELLER BLOT ER LIDT PRESSET, MEN DENNE TEST KAN HJÆLPE DIG PÅ VEJ.

DINE FYSISKE STRESSSYMPTOMER DE SIDSTE 4 UGER

Hvor tit har du haft:	Hele tiden	En stor del af tiden	En del af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
Ondt i hovedet	5	4	3	2	1
Hjertebanken	5	4	3	2	1
Ondt i maven	5	4	3	2	1
Muskelspændinger	5	4	3	2	1
Svimmelhed	5	4	3	2	1
Trykken for brystet	5	4	3	2	1
Uro i kroppen	5	4	3	2	1
Rysten på hænderne	5	4	3	2	1

DINE PSYKISKE STRESSSYMPTOMER DE SIDSTE 4 UGER

Hvor tit har du haft:	Hele tiden	En stor del af tiden	En del af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
Haft koncentrationsbesvær	5	4	3	2	1
Haft hukommelsestab	5	4	3	2	1
Været anspændt	5	4	3	2	1
Haft svært ved at tænke klart	5	4	3	2	1
Været følelsesmæssigt udmattet	5	4	3	2	1

DINE ADFÆRDSMÆSSIGE STRESSSYMPTOMER DE SIDSTE 4 UGER

Hvor tit har du haft:	Hele tiden	En stor del af tiden	En del af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
Haft svært ved at falde i søvn	5	4	3	2	1
Vågnet for tidligt uden at kunne falde i søvn igen	5	4	3	2	1
Været irriteret	5	4	3	2	1
Haft svært ved at træffe beslutninger	5	4	3	2	1
Følt dig stresse	5	4	3	2	1
Ikke kunne slappe af	5	4	3	2	1

BEREGNING AF SCORE FOR STRESSSYMPTOMER

LÆG SCOREN FOR ALLE SPØRGSMÅL SAMMEN

- 16 – 24: AFSLAPPET NIVEAU. DU ER IKKE STRESSET FOR TIDEN.
- 25 - 36: MELLEMNIVEAU.
DU ER BEGYNDENDE STRESSET, SÅ DU MÅ SE PÅ HVAD DER KAN ÆNDRES I DIT LIV.
- 37 – 50: DIT STRESSNIVEAU ER FOR HØJT OG DU SKAL GØRE NOGET VED DET NU!
- 51 – 80: HØJT NIVEAU.
DU ER MEGET STRESSET, OG BØR GØRE NOGET VED DET STRAKS. TAL MED DIN LÆGE.