

Stresstest

Test hvor stresset du er:

Spørgsmål	JA	NEJ
Sover du dårligt om natten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er du mere irriteret end normalt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kører eller går du nogle gange den retning du plejer, selv om du skal en anden vej?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er du mere distraet, end du plejer at være?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du en gang imellem hjertebanken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du nogle gange tørhed i munder, når du er presset?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du uro i kroppen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du et dagligt forbrug af alkohol eller andre stimulerende stoffer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Får du nogle gange kolde fødder, selv om det er varmt nok?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Føler du nogle gange tissetrang, selv om du egentlig ikke trænger?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du lettere til tårer end normalt (især kvinder)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sveder du, når du er presset?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er du usårlig / kan klare alt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du uforklarlige smerter nogle steder?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du mave-tarm-problemer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er du mere tavs og indadvendt end normalt (især mænd)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Føler du en "indre modstand" (svært ved at tage dig sammen) mod nogle af dine gøremål?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du blødningsforstyrrelser (kun for kvinder)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er du mere glemsom, end du plejer at være?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er du mere aggressiv, end du plejer at være ("kortere lunte")?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du nogle gange "Sommerfugle i maven"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Føler du en gang imellem knugen i maven eller brystet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kører tankerne rundt i hovedet på dig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er din sexlyst væk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du en gang imellem rysten eller tics?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Drikker du meget mere stimulerende drikke (kaffe, cola, energidrik o.l.) end tidligere?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du eksem eller anden sygdom, som er værre end normalt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er du mere træt end normalt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sådan gør du:

1) Du skal svare "ja" eller "nej" til alle spørgsmålene i skemaet. Hvis du ved, at et symptom kommer fra andet end stress, så skal du svare "nej".

2) Tæl op og se, hvor mange røde, gule og grønne spørgsmål du har svaret "ja" til.

Røde signaler er aldrig ok

Din krop og psyke er ude af balance pga. stress. Dit overblik, din kreativitet og din effektivitet er reduceret. Det er vigtigt, at du tager skridt til at komme af med din stress. Røde signaler kommer aldrig uden grund. Symptomet kan dog skyldes andet end stress. Søg hjælp ved 3 eller flere røde signaler.

Gule signaler er lejlighedsvis ok

Du kan "køre over for gult" en kort periode, hvis du laver noget meget vigtigt. Men gør det ikke for ofte - og vær opmærksom på, om du svarer ja til for mange gule spørgsmål. Efter en tid med gule signaler, så skal du slappe af og "tømme din hjerne". Det er vigtigt, at din krop og din hjerne kommer sig helt.

Grønne signaler er ok

Du oplever "her og nu" stress, som er helt ok. Men, hvis du har grønne signaler i for lang tid, så vil der senere komme gule og røde signaler.