



STRESS TEST

Spørgsmål

Vælg det svar der passer bedst på dig **indenfor det seneste år**:

Spørgsmål 1: Bliver du hurtigere træt eller udmattet?

- ☐ Som det plejer (eller bedre)
- ☐ Lidt
- ☐ Noget
- ☐ En del
- ☐ Absolut mærkbart
- ☐ Meget værre!

Spørgsmål 2: Irriterer folk dig ved at fortælle dig at "Du ser ikke så godt ud for tiden"?

- ☐ Som det plejer (eller bedre)
- ☐ Lidt
- ☐ Noget
- ☐ En del
- ☐ Absolut mærkbart
- ☐ Meget værre!



Spørgsmål 3: Arbejder du hårdere og hårdere, men opnår mindre og mindre?

- ☐ Som det plejer (eller bedre)
- ☐ Lidt
- ☐ Noget
- ☐ En del
- ☐ Absolut mærkbart
- ☐ Meget værre!

Spørgsmål 4: Er du blevet mere kynisk og uengageret?

- ☐ Som det plejer (eller bedre)
- ☐ Lidt
- ☐ Noget
- ☐ En del
- ☐ Absolut mærkbart
- ☐ Meget værre!

Spørgsmål 5: Bliver du oftere trist uden nogen grund?

- ☐ Som det plejer (eller bedre)
- ☐ Lidt
- ☐ Noget
- ☐ En del
- ☐ Absolut mærkbart
- ☐ Meget værre!



Spørgsmål 6: Glemmer du oftere aftaler?

- ☐ Som det plejer (eller bedre)
- ☐ Lidt
- ☐ Noget
- ☐ En del
- ☐ Absolut mærkbart
- ☐ Meget værre!

Spørgsmål 7: Er du blevet mere irriteret og opfarende?

- ☐ Som det plejer (eller bedre)
- ☐ Lidt
- ☐ Noget
- ☐ En del
- ☐ Absolut mærkbart
- ☐ Meget værre!

Spørgsmål 8: Ser du nære venner og familie mindre end før?

- ☐ Som det plejer (eller bedre)
- ☐ Lidt
- ☐ Noget
- ☐ En del
- ☐ Absolut mærkbart
- ☐ Meget værre!



Spørgsmål 9: Har du fået for travlt til at kontakte venner og familie?

- ☐ Som det plejer (eller bedre)
- ☐ Lidt
- ☐ Noget
- ☐ En del
- ☐ Absolut mærkbart
- ☐ Meget værre!

Spørgsmål 10: Får du hyppigere småkavanker såsom hovedpine, forkølelses-symptomer eller lignende?

- ☐ Som det plejer (eller bedre)
- ☐ Lidt
- ☐ Noget
- ☐ En del
- ☐ Absolut mærkbart
- ☐ Meget værre!

Spørgsmål 11: Er glæde blevet en sjælden følelse for dig?

- ☐ Som det plejer (eller bedre)
- ☐ Lidt
- ☐ Noget
- ☐ En del
- ☐ Absolut mærkbart
- ☐ Meget værre!



Spørgsmål 12: Føler du dig desorienteret, når dagens aktiviteter er slut?

- ☐ Som det plejer (eller bedre)
- ☐ Lidt
- ☐ Noget
- ☐ En del
- ☐ Absolut mærkbart
- ☐ Meget værre!

Spørgsmål 13: Har du fået sværere ved at grine, og kunne grine ad dig selv?

- ☐ Som det plejer (eller bedre)
- ☐ Lidt
- ☐ Noget
- ☐ En del
- ☐ Absolut mærkbart
- ☐ Meget værre!

Spørgsmål 14: Forekommer intimitet/sex dig mere besværligt og mindre umagen værd?

- ☐ Som det plejer (eller bedre)
- ☐ Lidt
- ☐ Noget
- ☐ En del
- ☐ Absolut mærkbart
- ☐ Meget værre!



Spørgsmål 15: Har du meget lidt at sige andre?

- ☐ Som det plejer (eller bedre)
- ☐ Lidt
- ☐ Noget
- ☐ En del
- ☐ Absolut mærkbart
- ☐ Meget værre!

Hvis du svarer:

Som det plejer (eller bedre)	giver det 0 point
Lidt	giver det 1 point
Noget	giver det 2 point
En del	giver det 3 point
Absolut mærkbart	giver det 4 point
Meget værre!	giver det 5 point

Hvor høj er din score?

- 0-25: Du lider ikke af stress.
- 26-35: Du skal være opmærksom på hvad du siger ja til. Påtag dig ikke for meget, og husk at slippe af indimellem.
- 36-50: Du er stresset. Tal med dine nærmeste om det.
- 51-64: Du er så stresset at du bør søge hjælp. Start med at tale med din læge og dine nærmeste.
- 65: Dit helbred er i fare.