

Care4Souls StressCoaching ***STRESSTEST***

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

Fysiske Stress Symptomer	Hele tiden	Meget ofte	Ofte	Til tider	Slet ikke
Hjertebanken	5	4	3	2	1
Trykken for brystet	5	4	3	2	1
Hurtig vejrtrækning/åndenød	5	4	3	2	1
Ondt i maven	5	4	3	2	1
Øget svedtendens	5	4	3	2	1
Tinnitus	5	4	3	2	1
Uforklarlige træthed	5	4	3	2	1
Tunnelsyn - kan ikke se langt	5	4	3	2	1
Hovedpine	5	4	3	2	1
Oftere små-syg	5	4	3	2	1
Uforklarlige diffuse smerter	5	4	3	2	1
Svimmelhed/balanceproblemer	5	4	3	2	1
Kvalme/omkast	5	4	3	2	1
Øget tissetrang	5	4	3	2	1
Fordøjelses problemer	5	4	3	2	1

Mentale Stress Symptomer	Hele tiden	Meget ofte	Ofte	Til tider	Slet ikke
Hukommelsesbesvær	5	4	3	2	1
Koncentrationsbesvær	5	4	3	2	1
Tankemylder/øget bekymringer	5	4	3	2	1
Irritabel	5	4	3	2	1
Aggressiv/Kort for hovedet/udbrud	5	4	3	2	1
Fraværende/distræt	5	4	3	2	1
Overvældet/mister overblikket	5	4	3	2	1
Kritisk indre dialog	5	4	3	2	1
Svært ved at tænke klart	5	4	3	2	1
Grådlabil	5	4	3	2	1
Vrede	5	4	3	2	1
Ligegyldighed/apati	5	4	3	2	1
Dårlig samvittighed/skyldfølelse	5	4	3	2	1
Sommerfugle i maven	5	4	3	2	1
Depressive tendenser/Depressiv	5	4	3	2	1



Adfærdsmæssige Stress Symptomer	Hele tiden	Meget ofte	Oft	Til tider	Slet ikke
Trækker sig socialt	5	4	3	2	1
Svært ved at slappe af	5	4	3	2	1
Svært ved at huske	5	4	3	2	1
Større forbrug af stimulanser	5	4	3	2	1
Sover dårligt/turoeligt om natten	5	4	3	2	1
Svært ved at træffe beslutninger	5	4	3	2	1
Overfokus på fysiske symptomer	5	4	3	2	1
Øget præstation/arbejdsnarkoman	5	4	3	2	1
Manglende interesser for daligdagen	5	4	3	2	1
Mistillid til fremtiden	5	4	3	2	1
Øget træningsmængde/nedsat træningsmængde	5	4	3	2	1
Lyst til sygemelding	5	4	3	2	1
Lyst til at rejsevæg/flugttrang	5	4	3	2	1
Øget behov for kontrol	5	4	3	2	1
Følt eller været stresset	5	4	3	2	1

Sådan forstår du resultatet:

Læg tallene samme for alle spørgsmålene:

- ✓ 45 - 67: **Blå** - Let/afslappet niveau: **Du er ikke stresset**
- ✓ 68 - 101: **Grøn** - Middel/mellem niveau: **Du er begyndt at blive stresset/være stresset - gør noget**
- ✓ 102 - 140: **Gul** - Svær/højt niveau: **Du skal gøre noget nu!**
- ✓ 141 - 225: **Rød** - Tæt på kollaps/for høj niveau: **Du skal kontakte egen læge**
- ✓ 225: **Sort** - Kollaps: **Du skal øjeblikkelig kontakte en læge**

Hvis din stresstest viser tegn på, at du kan være stressramt, er det vigtigt at du tager dine resultater alvorlige og handler på det nu for at beskytte dit helbred.

Som stresscoach kan jeg hjælpe dig med at få kontrol over stressen og genvinde balancen i dit liv.

Så book en tid hos mig i dag, så vi sammen kan finde vejen til et mere roligt og overskueligt liv.

Du fortjener det

Care4Souls StressCoaching

camlin@care4souls.dk

www.care4souls.dk

TLF: 42 40 66 67

