

Er du i tvil om du er ramt af stress?

Inden for de sidste fire uger – hvor tit har du da ... (Sæt et kryds for hvert spørgsmål)		Hele tiden eller ofte	Somme tider	Sjældent eller slet ikke
Anspændthed	... haft problemer med at slappe af?			
	... været irriteret?			
	... været anspændt?			
	... været træt?			
Søvn	... sovet dårligt og uroligt?			
	... haft svært ved at falde i søvn?			
	... vågnet for tidligt uden at kunne falde i søvn igen?			
	... vågnet flere gange og haft svært ved at falde i søvn igen?			
Humør	.. været trist til mode?			
	... manglet selvtillid?			
	... haft dårlig samvittighed eller skyldfølelse?			
	... manglet interesse for de ting, du foretager dig i dagligdagen?			
Krop	... haft ondt i maven?			
	... haft ondt i hovedet?			
	... haft hjertebanken?			
	... haft muskelspændinger?			
Tanker	... haft koncentrationsbesvær?			
	... haft svært ved at tænke klart?			
	... haft svært ved at træffe beslutninger?			
	... haft svært ved at huske?			

Kilde: Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

Mennesker er forskellige og kan have forskellige tegn på langvarig stress, og mange af disse gener kan skyldes andet end stress. Hvis du har 5 krydser eller flere i den røde kolonne, skal du overveje at gå til din læge og blive undersøgt.

Kira Hallberg-Dellgren

Professionsbachelor i sundhed og ernæring | Certificeret Life- og business coach | Medi-Yoga instruktør
 Trivsel i livet | Klinik: Rabækkevej 6B, 1 sal. Rabekken erhvervspark | Administration: Nørrekåsgade 7 | 3700 Rønne CVR: 29465681

Telefon: +45 51624341 | www.hallberg-dellgren.dk | TrivseliLivet@mail.dk