

## Sådan tolker du StressTesten

Læg tallene fra de tre skemaer sammen, og aflæs resultatet her:

Sum	Resultat
24-36	Afslappet niveau Du er ikke stresset for tiden.
37-67	Mellemniveau Du er så stresset, at du må gøre noget ved det.
68-96	Højt niveau Du er meget stresset. Du bør gøre noget ved det straks. Tal også med din læge, om der evt. kan være andre årsager til dine symptomer.

**Dansk Told &  
Skatteforbund**

**AM-udvalget**

Stresstesten er udarbejdet af  
overlæge, dr.med.  
Bo Netterstrøm

Se mere på  
[www.stressklinik.dk](http://www.stressklinik.dk)  
[www.kalmia.dk](http://www.kalmia.dk) og  
[www.arbejdsmiljoviden.dk](http://www.arbejdsmiljoviden.dk)

# TEST din STRESS



# Hvor stresset er du?

Er du stresset på jobbet eller privat? Det er vigtigt at vide, for stress er ikke alene ubehageligt. Hvis det får lov at udvikle sig, kan det på lang sigt sætte sig til alvorlige fysiske og psykiske sygdomme.

Brug "Stresstesten" overfor til at finde ud af, hvordan det står til med dit stressniveau. Hvis testen viser, at du er for stresset - på mellemniveau eller helt oppe i "det røde felt" (højt niveau) - er det vigtigt, at du gør noget ved det.

Hvis du har mistanke om, at din stress er arbejdsrelateret, bør du:

- *Tag en snak med dine kollegaer og leder om, hvad der kan gøres. Herunder om du kan blive aflastet, eller om arbejdet kan tilrettelægges på en anden måde.*

Hvis det ikke er muligt at finde en løsning, så:

- *Tag din tillidsrepræsentant eller forbundet med på råd.*
- *Tro ikke, at det bare er dig, der er noget galt med, eller at du alene kan kæmpe imod stress på arbejdspladsen.*
- *Hvis testen viser, at du har alvorlige stressproblemer, bør du også kontakte din læge. Det gælder, hvad enten din stress skyldes job eller privatliv.*

## StressTest

Tænk over spørgsmålene om fysiske og adfærdsmæssige stress-symptomer, og sæt kryds i de felter, der passer dig. Tæl pointerne sammen, og se resultatet på bagsiden.

Altid      Ofte      Sommetider      Sjældent/  
aldrig

### 1. FYSISKE STRESS-SYMPATOMER

Har du inden for de sidste 4 uger:

Haft hovedpine	4	3	2	1
Haft hjertebanken	4	3	2	1
Haft trykken for brystet	4	3	2	1
Oplevet svimmelhed	4	3	2	1
Haft ondt i maven	4	3	2	1
Haft diarré	4	3	2	1
Haft hyppig vandladning	4	3	2	1
Haft ondt i kroppen	4	3	2	1

Normen er 14. Dvs., hvad gennemsnitsdanskeren scorer

### 2. PSYKISKE STRESS-SYMPATOMER

Har du inden for de sidste 4 uger:

Haft svært ved at huske	4	3	2	1
Haft koncentrationsbesvær	4	3	2	1
Haft svært ved at tage beslutninger	4	3	2	1
Haft svært ved at tænke klart	4	3	2	1
Følt dig rastløs	4	3	2	1
Været irriteret	4	3	2	1
Følt dig deprimeret	4	3	2	1
Haft angstanfald	4	3	2	1

Normen er 14. Dvs., hvad gennemsnitsdanskeren scorer

### 3. ADFÆRDSMÆSSIGE STRESS-SYMPATOMER

Har du inden for de sidste 4 uger:

Haft svært ved at falde i søvn	4	3	2	1
Haft svært ved at sove igennem	4	3	2	1
Været meget nervøs	4	3	2	1
Ikke orket at beskæftige dig med noget	4	3	2	1
Været initiativløs	4	3	2	1
Følt dig træt	4	3	2	1
Røget mere, end du plejer	4	3	2	1
Drukket mere alkohol, end du plejer	4	3	2	1

Normen er 16. Dvs., hvad gennemsnitsdanskeren scorer