**TEST DIN STRESS OG LÆR MERE OM TEGN PÅ STRESS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Inden for de seneste 4 uger – hvor tit har du da….**  (sæt et kryds for hvert spørgsmål) | | **SJÆLDENT ELLER SLET IKKE** | **SOMME TIDER** | **HELE TIDEN  ELLER OFTE** |
| **ANSPÆNDTHED** | …haft problemer med at slappe af? |  |  |  |
| …været irritabel? |  |  |  |
| …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? |  |  |  |

Hvis du har 5 krydser eller flere i den røde kolonne, skal du overveje at gå til din læge og blive undersøgt. Forskellige personer kan have forskellige tegn på langvarig stress, og mange af de nævnte gener kan skyldes andet end stress.   
Kilde: Sundhedsstyrelsens folder fra 2007

Opstår der bekymring i forhold til egen eller andres stress, opfordres du til at tale med din leder, TR, AMR eller en kollega (se side 3 i AU’s pjece om stress).  
Selv hvis du kun har få krydser i den røde kolonne, eller hvis du har mange krydser i den gule kolonne, skal du stadig reagere og forsøge at finde ud af, hvordan du får lavet relevante justeringer, der sikrer dig en bedre trivsel i hverdagen. Brug dit netværk eller kontakt evt. AU’s psykologordning.