Stresstest

Spørgsmål	Score fra 0-5, 0 er i ingen grad og 5 er i højeste grad
1. Bliver du let træt? Er du snarere udmattet end energisk?	
2. Irriterer folk, du kender, dig ved at fortælle dig ,at "du ser ikke så godt ud for tiden"?	
3. Arbejder du hårdere og hårdere og opnår mindre og mindre?	
4. Bliver du stadig mere kynisk og uengageret?	
5. Bliver du ofte grebet af en tristhed, som du ikke kan forklare?	
6. Glemmer du ofte aftaler?	
7. Bliver du stadig mere irritabel og opfarende?	
8. Ser du nære venner og familie mindre end før?	
9. Har du for travlt til at nå at ringe til folk eller skrive julekort?	
10. Lider du af fysiske småskavanker såsom hovedpine, forkølelsessymptomer el.lign.?	
11. Er glæde en sjælden ting for dig?	
12. Føler du dig desorienteret, når dagens aktiviteter er slut?	
13. Er det svært for dig at le og tale humoristisk om dig selv?	
14. Forekommer sex dig så uoverkommeligt, at det næsten ikke er umagen værd?	
15. Har du meget lidt at sige til andre?	
Total Score	

Resultat

0-25	Du har det fint.
26-35	Du skal være opmærksom på, hvad du siger ja til. Prøv at slappe af indimellem.
36-50	Du er stresset, tal med dine nærmeste om det.
51-65	Du er så stresset, at du bør tale med din læge og dine nærmeste om det.
65+	Dit helbred er i fare. Du bør tale med din læge så hurtigt som muligt.