



Har du oversete Stress symptomer?

For alle spørgsmål gælde, at der har været en længere varende stress, som skaber symptomer.

Overvej for de seneste 4-8 uger besvar med ja eller nej – kortere eller længere tid.

Fysiske Symptomer:

Har du haft eller har du...

Gentagende anfald med hovedpine eventuelt langvarige anfald?

Maveproblemer, mavepine, knugende fornemmelse, kvalme?

Fordøjelsesproblemer, diarré, forstoppelse?

Hyppige infektioner, som indikerer svækket immunforsvar?

Smerter i nakke, skuldre, ryg, kæbe el. andre mere diffuse kropslige smerter?

Forværring af kroniske lidelser?

Anfald af svimmelhed?

Balanceproblemer?

Anfald af hurtig eller uregelmæssig puls, hjertebanken, trykken for/smerter i brystet?

Uforklarlige fysiske/psykiske symptomer?

Nedsat sexlyst, andre seksuelle problemer?

Ændringer i menstruationsrytme, smerter ved menstruation, andre forandringer?

Overfladisk vejrtrækning?

Hyppig tissetrang selvom det er kort tid siden du har tisset?

Forhøjet blodtryk?



Psykiske symptomer

Overvej for de seneste 4-8 uger besvar med ja eller nej – lidt eller meget

Har DU...

Ændret adfærd?

Været mere irriteret, opfarende og nærtagende end ellers?

Haft sværere ved at træffe beslutninger?

Oplevet koncentrationsbesvær og at glemme aftaler, hvad du har læst m.m.?

Har du følt dig uoplagt, psykisk træt, manglet energi?

Har du bare været i dårligt humør og måske endda humørsvingende i længere tid, uden egentlig grund?

Oplevet en indre uforklarlig uro, at det føles som om kroppen sitrer indeni?

Haft tankemylder du ikke kan stoppe, negativ tænkning?

Følt dig presset, haft tanker om, at du ikke kan nå, det du skal?

Følt dig trist, modløs og glædesløs, uden egentlig at kunne forklare hvorfor?

Haft angstanfald, som dukkede op uden der skete noget omkring dig, måske midt om natten?

Haft voldsom reaktion på en bestemt lyd, et syn eller en lugt, gentagende gange eks. fået hjertebanken, svimmelhed, svedtur eller andet ubehag?

Lettere til tårer end ellers?

Svært ved at slappe af?

Følt dig deprimeret?

Svært ved at tænke klart?

Oplevet at være rastløs?



Adfærdsmæssige symptomer

Overvej for de seneste 4-8 uger besvar med ja eller nej – lidt eller meget.

Har du

Oplevet ændringer i dit søvnmønster?

Indtaget flere stimulanser end du plejer såsom kaffe, spiritus, røg, søde sager?

Har du øget frekvensen af motion?

Har du skabt afhængigheder, det kan være af spil, ritualer, shopping, arbejde eller noget du indtager mad, medicin, stoffer, alkohol?

Haft kort lunte, været utålmodig?

Følt nedsat eller ingen engagement i det du plejer at være engageret i?

Arbejdet mere og hårdere, men ikke nået mere?

Være sygemeldt, fordi du egentlig havde brug for at "trække stikket ud"?

Været henne og tjekke om døren er låst, strygejernet slukket etc. , fordi du pludselig kommer i tvivl?

Har du generelt meget kontrol i dit liv?

Har du svært ved at klare forandringer?

Svært ved at tage dig sammen til daglige gøremål?

Isoleret dig fra sociale sammenhænge?