

Stresstest – OPLEVET STRESS

Adfærdsmæssige stresssymptomer

Har du inden for de sidste 4 uger:	Altid	Ofte	Somme tider	Sjældent/Aldrig
Drukket mere alkohol end du plejer				
Følt dig træt				
Haft svært ved at falde i søvn				
Haft svært ved at sove igennem				
Ikke orket at beskæftige dig med noget				
Røget mere end du plejer				
Været initiativløs				
Været meget nervøs				

Fysiske stresssymptomer

Har du inden for de sidste 4 uger haft:	Altid	Ofte	Somme tider	Sjældent/Aldrig
Diare				
Hjertebanken				
Hovedpine				
Træthed/udmattelse				
Ondt i kroppen				
Ondt i maven				
Svimmelhed				
Trykken for brystet				

VÆLDS Uddannelse & Coaching

Psykkiske stresssymptomer

Har du inden for de sidste 4 uger:	Altid	Ofte	Somme tider	Sjældent/Aldrig
Følt dig deprimeret				
Følt dig rastløs				
Haft angstanfald				
Haft koncentrationsbesvær				
Haft svært ved at huske				
Haft svært ved at tænke klart				
Haft svært ved at tage beslutninger				
Været irriteret				

Kilder:

NFA – Nationalt center for arbejdsmiljø

Louise Vælds – VÆLDS Uddannelse & Coaching

VÆLDS Uddannelse & Coaching

Guide til anvendelse af stresstest – Oplevet stress

2 måder at anvende testen

Stresstesten kan anvendes i det konkrete møde, eller ved at få testen tilsendt via mail.

Ved fysisk møde:

Bruges sammen med stressvejlederen, så der kan foregå en samtale ud fra resultatet af stresstesten. Udlever stresstesten til den stressramte og afsæt 10 minutter til udfyldelse af testen.

Udregn hermed, sammen med den stressramte, scoren af testen, så det nu fremgår i hvor svær grad personen oplever stress.

Bed nu klienten om at overveje, om resultatet stemmer overens, med den oplevede stress og hav gerne en dialog om dette. Der skal endnu ikke findes løsninger. Testen skal lige nu blot give anledning til refleksion, erkendelse og forståelse af nuværende stresssituation.

Ved online eller telefonmøde:

Send pdf'en på mail til klienten og bed klienten om at udfylde stresstesten ved at tikke boksene af. Herefter tages et billede af stresstesten, som fremsendes på mail til stressvejlederen, som udregner scoren. Nu er der klar til en samtale.

I første omgang, gennemgås resultatet med klienten. Herefter bedes klienten nu overveje, om resultatet stemmer overens med den oplevede stress - og hav gerne en dialog omkring dette. Der skal endnu ikke finde løsninger. Testen skal lige nu blot give anledning til refleksion, erkendelse og forståelse af nuværende stresssituation.

Altid= 4 point

Ofte= 3 point

Sommetider= 2 point

Sjældent/Aldrig= 1 point

Der er 96 mulige point

Tæl pointene sammen.

24-37

38-68

69-96

24-37: Afslappet niveau. Sandsynligvis ikke stresset for tiden.

38-68: Mellemlig niveau. Så stresset, at der må gøres noget ved det.

69-96: Højt niveau. Meget stresset. Der bør gøres noget ved det straks - og tale med egen læge om der evt. kunne være andre årsager til disse symptomer.

Normen er 44, dvs. hvad gennemsnitsdanskeren scorer