

# Stressinventering del 1

Ett poäng per ja-svar.

Fyll i gärna följande stressformulär för en stressinventering.

- Har du mycket mindre energi än tidigare?
- Har du skuld känslor när du slappnar av och vilar istället för att studera, träna eller jobba?
- Kan du ta 3–6 veckor av ordentlig semester varje år där du verkligen slappnar av och hämtar kraft?
- Behöver du hela tiden få beröm från andra?
- Känner du oro eller inre stress flera gånger varje dag?
- Har du svårt att hitta glädje, skratt och tacksamhet varje dag?
- Blir du lätt arg eller irriterade på människor?
- Har du brist på tålamod med andra människor?
- Känner du dig oro flera gånger dagligen över din ekonomi eller dina anhöriga?
- Känner du att du inte har tid att träna, reflektera, vila eller meditera?
- Känner du att det är mycket svårt att hitta "egen tid" varje dag?
- Vill du alltid göra många saker samtidigt?
- Har du svårt att ta dig tid att verkligen lyssna på andra människor?
- Saknar du tydliga mål i livet, känner du dig villrådlig?
- Har du svårt att somna eller sova ordentligt?
- Känner du att du har många dagar i veckan där du har alldeles för mycket på gång?
- Jobbar du mer än 60 timmar i veckan?
- Känner du dig jagad av klockan?
- Blir du lätt stressad av negativa vänner, negativa nyheter eller små motgångar?
- Har du svårt att säga nej när andra vill att du ställer upp för dem?
- Har du svårt att planera din tid och dina aktiviteter?
- Umgås du ofta med personer som är mycket stressade eller som gör att du känner dig stressad?
- Känner du dig ofta frustrerad för att du inte hinner med allt du borde på arbetet?

## Facit

0–4: Grattis!

5–10: Lätta stressbesvär.

> 10: Svårare stressbesvär.

---

Namn \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_