

**TEST DIT STRESSNIVEAU**

Stress behøver ikke at være arbejdsrelateret. Det kan også opstå i fritiden, f.eks. på grund af økonomiske eller ægteskabelige problemer.

Herunder ser du 10 spørgsmål fra Perceived Stress Scale. Spørgsmålene drejer sig om din oplevelse af belastende eller stressende situationer inden for den **seneste måned**.

	TEST SPØRGSMÅL	ALDRIG	NÆSTEN ALDRIG	EN GANG IMELLEM	OFTE	MEGET OFTE	POINT
1	Hvor ofte er du blevet bragt ud af det over noget, der er sket uventet?	= 0	= 1	= 2	= 3	= 4	
2	Hvor ofte har du følt, at du var ude af stand til at kontrollere de vigtigste ting i dit liv?	= 0	= 1	= 2	= 3	= 4	
3	Hvor ofte har du følt dig nervøs og stresset?	= 0	= 1	= 2	= 3	= 4	
4	Hvor ofte har du følt, at du var i stand til at klare dine personlige problemer?	= 4	= 3	= 2	= 1	= 0	
5	Hvor ofte har du følt, at tilværelsen formede sig efter dit hoved?	= 4	= 3	= 2	= 1	= 0	
6	Hvor ofte har du oplevet, at du ikke kunne overkomme alle de ting du skulle?	= 0	= 1	= 2	= 3	= 4	
7	Hvor ofte har du været i stand til at håndtere dagligdagens irritationer?	= 4	= 3	= 2	= 1	= 0	
8	Hvor ofte har du følt, at du havde styr på tingene?	= 4	= 3	= 2	= 1	= 0	
9	Hvor ofte er du blevet vred på grund af ting, du ikke var herre over?	= 0	= 1	= 2	= 3	= 4	
10	Hvor ofte har du følt, at problemer hobede sig op, så du ikke kunne magte dem?	= 0	= 1	= 2	= 3	= 4	
	POINT I ALT						

Får du sammenlagt 16 point eller derover, er du i det kritiske felt og har en øget risiko for at gå ned med stress. I så fald bør du overveje din situation og se, om der er noget, som skal ændres i dit liv.

Bliv chef i dit eget liv. **Form din fremtid!**

Kilde: Perceived Stress Scale udarbejdet af Sheldon Cohen, Department of Psychology, Carnegie Mellon University.