

10. Stresstest

Att känna igen de vanligaste stressymtomen är det första steget för att bearbeta stress. Det är viktigt att vara uppmärksam på dessa symtom eftersom de är tidiga varningstecken på att vi behöver förändra något i våran livsstil.

Bedöm dina stressymtom genom att gradera dem från 0 till 3. Hur många av följande symtom har du?

Poängskala	0 = inget/aldrig	Resultat	2-5 poäng = lätt stressad
	0.5 = lite/ibland		5.5 poäng = måttligt stressad
	1 = måttligt/ofta		>9.5 poäng = mycket stressad
	2 = alltid/dagligen		

- Kaffe/sockerberoende. Måste ha påfyllning regelbundet varje dag, mer än två koppar.
- Trötthet
- Oro
- Känner tidspress
- Glömsk
- Huvudvärk
- Koncentrationssvårigheter
- Magkatarr och magsår
- Förstoppning eller diarré
- Snabb/ytlig andning
- Tryckkänsla över bröstet
- Spänningar i käkleden, gnisslar tänder
- Depression
- Trötthet i slutet av dagen
- Sömnproblem
- Otålighet
- Kallsvettig
- Torr mun
- Allergier och hösnuva
- Äter för mycket
- Kan inte äta regelbundna måltider. Äter snabbmat, har inte tid att äta.
- Irritation
- Vaknar trött
- Apati
- Ilska
- Hjärtklappning
- Darrningar, ryckningar
- Andra kommenterar att jag är stressad eller ser stressad ut

Om du är mycket stressad är det dags att börja med någon form av stresskontroll. Avslappningstekniker, djupandning och aerobisk motion är några exempel på metoder som kan reducera stress.