

Screening Stress

3 = ofta, 2 = en till två gånger per vecka, 1 = ibland, 0 = aldrig eller nästan aldrig

Namn	3	2	1	0
Datum:				
Jag oroar mig för framtiden				
Jag har svårt för att somna				
Jag vaknar tidigt på morgonen, men känner mig trött				
Människorna i mn hemmiljö/på min arbetsplats gör mig spänd				
Jag har dålig matsmältning/sur mage				
Jag tycker det är svårt att slappna av				
Jag blir otålig på människor som gör saker och ting långsamt				
Jag känner mig tidspressad				
Jag blir irriterad av andra bilister				
Jag går på högvarv och driver på mig själv				
Jag har svårt att göra ingenting				
Jag gör två eller flera saker samtidigt				
Jag känner mig irriterad och upprörd inombords				
Jag kommer på mig själv med att jäkta fast jag egentligen har gott om tid				
Jag blir irriterad på människor som är fumliga och slarviga				
Folk i min omgivning säger åt mig att varva ned och ta det lugnare				
Jag blir lätt irriterad av att stå i kö				

Min stresspoäng: _____

Källa: Frågorna är delvis hämtade från fil dr Gunilla Burell.