

---

# Testa dina vanor

# Hälsotest

---

## *Stress*



---

# Testa dina vanor - Hälsotest - Stress

---

Det här formuläret är ett test för stressvanor. Finns det utrymme till förbättring eller är vanan tillräckligt hälsosam? I testet ges även vägledning till mer hälsosamma val i vardagen om det skulle behövas.

Testet är något förenklat och det kan därför hända att resultatet inte helt stämmer överens med verkligheten. Testet kan ändå användas som ett riktmärke för att se om det är något i vanan som bör förändras för att få en hälsosammare livsstil.

Resultaten kategoriseras i tre olika intervaller med rött, orange och grönt.

Du bör se över och förändra dina vanor!

Du kan förbättra dina vanor ytterligare!

Du har bra vanor.  
Fortsätt så!

När testet har genomförts räknas poängen ihop för att se i vilken kategori resultatet hamnar i och om någon vana behöver förändras.



---

# Testa dina vanor - Stress

---

- 1. Hur ofta under de senaste sex månaderna har du upplevt onormal nedstämdhet, irritation, oro eller ångest?**
  - Aldrig (6p)
  - Enstaka tillfällen (5p)
  - 1-2 gånger i veckan (4p)
  - 3-4 gånger i veckan (3p)
  - 5-6 gånger i veckan (2p)
  - Varje dag (1p)
- 2. Hur ofta under de senaste sex månaderna har du upplevt onormal trötthet, hjärtklappningar, svettningar, darrningar eller andnöd?**
  - Aldrig (6p)
  - Enstaka tillfällen (5p)
  - 1-2 gånger i veckan (4p)
  - 3-4 gånger i veckan (3p)
  - 5-6 gånger i veckan (2p)
  - Varje dag (1p)
- 3. Hur ofta under de senaste sex månaderna har du upplevt glömska, koncentrations- eller sömnsvårigheter?**
  - Aldrig (6p)
  - Enstaka tillfällen (5p)
  - 1-2 gånger i veckan (4p)
  - 3-4 gånger i veckan (3p)
  - 5-6 gånger i veckan (2p)
  - Varje dag (1p)

## Läs av resultatet

Lägg ihop poängen som står efter alternativen som du valt och se i vilken kategori du hamnar. Ju högre poäng du får på skalan desto lägre stressnivå.

### Poäng: 3-7

Din stressnivå är hög. Du bör se över och förändra dina vanor.

### Poäng: 8-13

Du kan förbättra förutsättningarna för att minska stressnivån.

### Poäng: 14-18

Din stressnivå är låg. Bra, fortsatt så!

---

# Tips och råd - Stress

---

Stress är kroppens sätt att reagera på olika omständigheter som vi tolkar som hot. Alla kan uppleva eller känna sig stressade någon gång. Stress behöver inte alltid vara negativ, men om stressen blir ihållande och du känner att du inte får tillfälle för återhämtning, kan det skada din hälsa.

## Tips och råd - Stress

- Motionera efter egen förmåga och tycke, det ökar din motståndskraft och hjälper dig att slappna av. Det allra enklaste är att ta en promenad ute i naturen.
- Öva dig på att säga nej till det som inte är nödvändigt.
- Gör en lista på det som stressar dig och använd personlig planering med prioriteringar.
- Sund och varierad mat har också positiva effekter på stressen.
- Hitta ditt sätt att slappna av - såsom läsning, fritidsaktiviteter och att umgås med personer som har betydelse för dig.
- Det är viktigt med återhämtning, vila och tillräckligt med sömn.