Stress

En del i din hälsoprofil



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN



6

Känner du dig ofta stressad?

Besvara frågorna 1–16. Frågorna avser hur du känt dig de senaste 6 månaderna.
Till varje fråga finns fyra olika svarsalternativ med poäng 0–3. *Ringa in rätt svar.*
När du besvarat alla frågorna summerar du ihop poängen.

	Nästan aldrig	Några ggr i månaden	Några ggr i veckan	Dagligen
1. Har du känt stark stress (jäkt, högt tempo etc) under de senaste sex månaderna?	(0 p)	(1 p)	(2 p)	(3 p)
2. Har du upplevt krav som känts övermäktiga?	(0 p)	(1 p)	(2 p)	(3 p)
3. Har du svårt att styra ditt liv som du själv vill?	(0 p)	(1 p)	(2 p)	(3 p)
4. Har du känt att du inte hinner med det du skall göra?	(0 p)	(1 p)	(2 p)	(3 p)
5. Har du varit irriterad utan anledning?	(0 p)	(1 p)	(2 p)	(3 p)
Har du haft något/några av följande symtom under de sista 6 månaderna?				
6. Huvudvärk	(0 p)	(1 p)	(2 p)	(3 p)
7. Hjärtklappning	(0 p)	(1 p)	(2 p)	(3 p)
8. Magbesvär	(0 p)	(1 p)	(2 p)	(3 p)
9. Ont i ryggen	(0 p)	(1 p)	(2 p)	(3 p)
10. Muskelvärk och muskelömhet	(0 p)	(1 p)	(2 p)	(3 p)
11. Svårt att koncentrera Dig	(0 p)	(1 p)	(2 p)	(3 p)
12. Sömnbesvär	(0 p)	(1 p)	(2 p)	(3 p)
13. Allmän trötthet	(0 p)	(1 p)	(2 p)	(3 p)
14. Retlighet	(0 p)	(1 p)	(2 p)	(3 p)
15. Nervösa besvär (oro, ångest)	(0 p)	(1 p)	(2 p)	(3 p)
16. Nedstämdhet	(0 p)	(1 p)	(2 p)	(3 p)

Summa poäng på frågorna 1–16: ..... poäng

Resultat

När du har räknat ihop poängen kryssar du i rätt cirkel nedan.
Du för sedan över resultatet till blanketten ”Min HälsoProfil” under rubrik ”6 STRESS”.
Känner du dig ofta stressad och har många stressymtom kan det vara till hjälp att fylla i formuläret ”5 LEVNADSFÖRHÅLLANDEN”. På nästa sida finner du några enkla råd och tips.

Bra	Inte helt bra	Risk
		
0–23 poäng	24–43 poäng	44–48 poäng

Nya vanor

Du kan göra mycket för att minska dina stressproblem. Här följer några tips:

• Minska stressbelastningen

Det är viktigt att du tar dig själv på allvar. Ge dig själv tid att reflektera över dina prioriteringar så att du kan säga nej, där det behövs. Vi är olika stresskänsliga och har olika sammanlagd stress privat och arbetsmässigt. Det viktiga är du hittar en balans mellan belastning och återhämtning som passar just dig.

• Öka din motståndskraft

Det är omöjligt att leva ett helt liv utan påfrestningar. Du hamnar i situationer, som framkallar stress. Även om du minskar antalet stressfaktorer, kan du också öka din stresstålighet. T. ex. genom regelbunden fysisk aktivitet får du: bättre välbefinnande, mer uthållighet, minskad nedstämdhet, ökad självkänsla, bättre avspänning, bättre sömn, förbättrad sexualitet, mindre behov av stimulantia etc.

• Sömn

En god nattsömn är bra början på en dag. Man vet följande om sömn. Sömnbehovet är inte så stort som man vanligen tror. Är sömnen störd skall man försöka påverka genom att ha en regelbunden dagsrytm dvs lägga sig och gå upp vid en och samma tid. Man skall undvika sömnstörare som att dricka kaffe sent och att lösa svåra problem före sänggående. Basbehov för sömn får man på kortare tid än man tror. Många gånger finns möjlighet att förbättra sömnen utan mediciner.

• Vårda dina vänner

Känner du en inre oro, tänk igenom om det finns skäl till det? Kan man i så fall göra något åt det? Behöver du hjälp med det? Vem skulle kunna hjälpa dig? Ibland kan man inte förstå varför oron finns. Skulle du kunna tala med någon i din omgivning om din oro? Att ha goda vänner eller anhöriga som kan lyssna, är viktigt. De kan vara ett stöd och ge hjälp i svåra situationer. Var inte rädd att tala med dina vänner om svåra saker. De kanske har ett annat synsätt, som kan bidra till att lösa ett stort problem.

• Börja dagen rätt

Genom att gå upp lite tidigare än vad du brukar, får du en bra start på dagen. Du kan äta en riktig frukost och hinna läsa tidningen i lugn och ro. Du behöver inte jäkta utan får ett försprång, som du har tillgodo hela dagen.

• Lär dig meditera och slappna av

En kort stunds meditation eller avslappning kan minska stressen. Det behöver inte ta så lång tid och du får kraft och energi tillbaka. Det finns bra avslappnings- och meditationsband att köpa på Apoteket. Pröva att låna på biblioteket först.

• Koppla av på fritiden

Försök att hitta något, som verkligen intresserar dig och du har glädje av. Genom att göra något roligt har du lättare att koppla bort bekymmer. Skrattet har positiva effekter på hur du mår. Det vet man!

• Välj rätt tidpunkt

Försök att inte göra för många förändringar i ditt liv samtidigt. Det kan vara påfrestande och jobbigt.

- **Minska stressbelastningen**
- **Öka din motståndskraft**
- **Sömn**
- **Vårda dina vänner**
- **Börja dagen rätt**
- **Lär dig meditera och slappna av**
- **Koppla av på fritiden**
- **Välj rätt tidpunkt**

Gör din stress till en möjlighet

Vet du hur du reagerar i stressade situationer kan du skaffa dig handlingsprogram som hjälper dig. Med lite självkännedom och kunskap kan du påverka din negativa stress och förbättra din tillvaro. Tag den möjligheten nu. Försök gärna locka med dig dina arbetskamrater eller din familj. Många fler än du har antagligen samma problem.

Inre stress

Det är viktigt att tänka på att du kan uppleva en stark stresskänsla utan att det finns så mycket yttre belastning. Ibland är det våra egna krav som stressar mest. Hos många är självkänslan kopplad till prestationer av olika slag man kan då behöva professionell hjälp att arbeta med sin självkänsla. Ibland handlar det om ångest/överdriven oro som driver upp stressen. Även en längre tids nedstämdhet kan vara en belastning. Tidiga symptom kan vara ständig jäktkänsla, irritation, rastlöshet och sömnstörning.

Sök hjälp

Psykisk oro känns i kroppen. Halsbränna och sura uppstötningar kan vara ett sådant exempel. Råd för egenvård kan man få kostnadsfritt på Apoteket. Muskelspänningar i hela kroppen kan minska om man gör någon fysisk aktivitet som att springa, simma eller cykla. Bra är också att lära sig hur man kan slappa av på egen hand. Märker du att det är svårt kan du söka hjälp hos en sjukgymnast. Mår du psykisk dåligt ta kontakt med en läkare.

Framtaget av Ann Blomstrand, Specialist i allmänmedicin och Niels Pedersen, Konsult i Hälso- och Sjukvård. Kopiering förbjuden utan Primärvården i Västra Götalandsregionens tillstånd. Illustration: Eva Kraft