

Vigtigt

Dette er ikke et diagnoseværktøj, men et værktøj, der øger din bevidsthed om den gradvise påvirkning af stress. Læs skemaet for at få en indsigt i nogle af de symptomer, der f.eks. kan opstå igennem de fem faser i forløbet.

Kom sikkert ud af det røde felt

En overophedet tilstand er ikke nødvendigvis farlig, hvis den kun varer i dagevis, men den kan blive det, hvis overbelastningen varer i ugevis - og specielt, når ugevis bliver til månedsvi. Husk at langvarig stress skal tackles gradvist over lang tid.

Når skaden er sket

Den mest effektive behandling af alvorlig stress er en kombination af god lægehjælp, samtalerapi og kropsterapi, der sættes ind parallelt for at få dig tilbage til et overskud hurtigst muligt. Derudover kræver det en god kontakt til din arbejdsplads.

Et overblik over dine symptomer

Overskud

Når du trives og har det godt

Ophedet

Når du er belastet og har travlt

Overophedet

Når du er overbelastet og stresse

Kollaps

Når du er blevet syg af stress

Kronisk

Når du er langtidssyg

Fysiske symptomer



Brug din læge

Normalt helbred
Effektivt immunforsvar

Normal fordøjelse
Afslappet maveregion
Normal og stabil vægt

Normalt blodtryk
Afslappet brystmuskulatur

God grundkondition
Dybt og godt åndedræt
Afslappet og stærk muskulatur

Sårbart helbred
Svækket immunforsvar

Let forstoppelse eller diarre
Oppustet eller øget mavesyre
Let svingende vægt

Let forhøjet blodtryk
Anspændt brystmuskulatur

Lettere forpustet
Overfladisk og kort åndedræt
Anspændt muskulatur

Ofte syg
Svagt immunforsvar
Hovedpine
Fordøjelsesproblemer
Halsbrand eller mavesmerter
Meget svingende vægt
Rystende hænder
Højt blodtryk
Brystsmerter
Hyppig vandladning
Meget let forpustet
Åndedrætsbesvær i perioder
Infiltreret muskulatur
Svimmelhed

Meget ofte syg
Kræver ofte behandling
Store fordøjelsesproblemer
Stærke mavesmerter
Svær overvægt eller undervægt

Behov for blodtryksmedicin
Stærke brystmerter

Meget dårlig kondition
Åndenød og evt. besvimelse
Store muskel-/ledsmerter

Langtidssygemeldt
Immunforsvaret er overbelastet

Kroniske fordøjelsesproblemer
Kroniske stærke mavesmerter
Spiseforstyrrelser

Hjerte/karsygdomme
Angina pectoris

Elendig kondition
Kroniske åndedrætsproblemer
Kroniske muskel-/ledsmerter

Psykiske symptomer



Brug dit ringhjørne

Normalt engagement og lyst
Normal seksuel lystfølelse

Nærværende

Normal indlæringshastighed
Normal orienteringssans
Normal hukommelse
Normal koncentrationsevne

Normal humoristisk selvdistance
Normalt humør

Mindre engagement og lyst
Mindre seksuel lystfølelse
eller overdreven lystfølelse
Mindre nærværende

Langsommere indlæring
Svækket orienteringssans
Glemmer småting
Mindre koncentrationsevne

Mere nærtagende
Mere svingende humør

Ulyst og svingende engagement
Meget lav seksuel lystfølelse
eller unaturlig megen lystfølelse
Fraværende i længere perioder
Indre uro - rastløshed
Indlæringsvanskeligheder
Svag orienteringssans
Glemmer vigtige ting
Koncentrationsproblemer
Angst
Meget nærtagende
Meget trist og svingende humør

Engagementet er væk
Svigtende potens
Svigtende lystfølelse
Meget fraværende

Store indlæringsproblemer
Store orienteringsproblemer
Store hukommelsessvigt
Store koncentrationsproblemer

Svigtende humoristisk sans
Depressiv

En grad af udbrændthed
Impotens
Manglende lyst
Manglende evne til nærhed

Manglende indlæringssevne
Manglende orienteringssans
Hukommelsestab
Manglende koncentrationsevne

Manglende humoristisk sans
Depression

Adfærdsmæssige symptomer



Pas på dig selv

Veludhvilet
Sover normalt
Normalt energiniveau
Normal tolerance
Taler normalt
Normalt alkoholforbrug
Normalt forbrug af stimulanser
Beslutsom
Handlekraftig
Tillidsfuld
Selvsikker
Normalt selvværd

Social aktivitet på det normale niveau

Småtræt
Sover dårligere
Mindre energiniveau
Irritabel og mindre tolerant
Hyppigere talefejl
Større alkoholforbrug
Øget forbrug af stimulanser
Mindre beslutsom
Mindre handlekraftig
Mindre tillidsfuld
Forbigående usikkerhed
Lavere selvværd

Mindre social aktivitet eller overdreven social aktivitet

Meget træt
Sover meget dårligt
Uoplagt og lavt energiniveau
Vred og intolerant
Taleproblemer under pres
Unaturligt stort alkoholforbrug
Stort forbrug af stimulanser
Ubeslutsom
Forvirret og meget modløs
Mistroisk
Nervøs
Lavt selvværd
Følelseskulde - kynisme
Meget lidt social aktivitet eller unaturlig meget social aktivitet

Udmattet
Store søvnproblemer
Helt flad og total energiforladt
Aggressiv adfærd
Lejlighedsvis stemmesvigt
Alkoholproblemer
Misbrugsproblemer
Meget ubeslutsom i perioder
Går i stå i perioder
Meget mistroisk
Forbigående angstanfald
Selvmordstanker i perioder

Isolerer dig i lange perioder
Socialt overgearet og euforisk

En grad af udbrændthed
Kroniske søvnproblemer
Invaliderende træthed
Voldelig adfærd
Alvorlige stemmeproblemer

Misbrug
Apatisk
Fastlåst i en slags choktilstand
Paranoid
Plaget af angst i hverdagen
Er i en svær psykisk krise

Lever meget isoleret
Manisk