

# STRESS

Frågorna handlar om dina känslor och tankar under den senaste månaden. Sätt ett kryss över den ruta som motsvarar hur ofta du känt eller tänkt på ett särskilt sätt.

	Aldrig <b>0</b>	Nästan aldrig <b>1</b>	Ibland <b>2</b>	Ganska ofta <b>3</b>	Väldigt ofta <b>4</b>
<b>1.</b> Hur ofta har du under den <b>sista månaden</b> känt att du inte kunnat kontrollera viktiga saker i ditt liv?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>2.</b> Hur ofta har du under den <b>sista månaden</b> framgångsrikt hanterat vardagsproblem och irritationsmoment?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3.</b> Hur ofta har du under den <b>sista månaden</b> känt att saker och ting gått din väg?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>4.</b> Hur ofta har du under den <b>sista månaden</b> tyckt att svårigheter har tornat upp sig så mycket att du inte kunnat hantera dem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Skattning av dina poäng:

**Fråga 1 & 4**

0 = aldrig  
1 = nästan aldrig  
2 = ibland  
3 = ganska ofta  
4 = väldigt ofta

**Fråga 2 & 3**

4 = aldrig  
3 = nästan aldrig  
2 = ibland  
1 = ganska ofta  
0 = väldigt ofta

Lägsta poäng 0, högsta poäng 16. Högre poäng är kopplat till mer stress.

PSS 4. Perceived Stress Scale, Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R (1983)  
Institutet för stressmedicin, Göteborg. [www.vgregion.se/stressmedicin](http://www.vgregion.se/stressmedicin)

## NÄR KÄNNER DU DIG STRESSAD?

Stressbelastning upplever du när kraven överstiger de resurser du har för att hantera dem.

### TÄNK PÅ ATT

Stress är en del av livet och det är viktigt med vila och återhämtning för att hantera belastningarna.

## Upplever du dig stressad?

En hög stressbelastning kan ge olika symtom. Vanliga är tryck i bröstet, sömnstörningar, nedstämdhet eller ångest. Många får även ont i magen, huvudvärk, yrsel och muskelvärk.

Kraven behöver vara i balans med dina resurser för att du ska må bra. Det gäller såväl andras krav på dig som dina egna krav på dig själv.

Belastningen måste vara rimlig. Känner du dig stressad av jobbet, prata med din chef. Om privatlivet stressar dig, behöver du fundera på kraven du ställer på dig själv.

Att ständigt vara nåbar och uppkopplad på sociala medier kan leda till stress. Tillåt dig själv att inte ha med mobilen.

Återhämtning i form av god sömn och aktiviteter som ger mer energi än det tar är viktigt. Det ger glädje och en bättre balans i tillvaron.

## Vad kan du göra själv?

- ✓ **Vad beror din stresskänsla på?** Är det för mycket eller för lite av något i ditt liv?
- ✓ **Hitta ditt sätt för återhämtning och prioritera det.**
- ✓ **Var fysiskt aktiv regelbundet**, utifrån rekommendation för fysisk aktivitet. Vid sjukdom kan andra rekommendationer gälla.
- ✓ **Prioritera din sömn.** De flesta vuxna behöver sova 6 till 9 timmer per natt.
- ✓ **Sök hjälp**, det behöver inte gå så långt att du bli sjukskriven av stressen. Det är lättare att förebygga än behandla sjukdom.

### LÄS MER

[www.1177.se/halsa](http://www.1177.se/halsa)  
sök; hälsa eller stress

### TA KONTAKT

Din vårdgivare  
Företagshälsovården  
Din studenthälsa