center for stress
og trivsel

TJEKLISTE FOR STRESS- SIGNALER/SYMPTOMER

Læs følgende udsagn igennem og afkryds på skalaen fra 0-10, hvor du ligger.

0 står i skemaet for "sådan har jeg det aldrig" og 10 står for "sådan har jeg det altid"

HVOR OFTE HAR/ ER DU?:

FYSISKE:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hovedpine	•										
Maveproblemer (kvalme, diarré, forstoppelse, smerter)											
Hjertebanken											
Åndedrætsbesvær											
Svimmelhed											
Smerter i brystet											
Svedeture											
Indre uro											
Spændinger i nakke/ ryg/ lænd											
Problemer med hørelse eller syn											
Har du problemer med at sove											
Har du koncentrationsbesvær											
Er du træt igennem dagen											
Glemmer du ting											

PSYKISKE:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Føler du bekymring/angst	•										
Er du deprimeret											
Er du nedtrykt											
Mangler din humoristiske sans											
Har du let til gråd											
Bliver du trist og indelukket											
Føler du dig ubeslutsom											
Føler du dig uengageret											
Er du ligeglad med andre											
Føler du dig desorienteret efter endt arbejdsdag											
Har du svært ved at forstå andre											
Er du utilfreds med dine kolleger											
Føler du at du arbejder hårdere og hårdere, men opnår mindre og mindre											

ADFÆRDSMÆSSIGE:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Er du irritabel	•										
Snerrer du af andre											
Er du utålmodig											
Er du rastløs											
Glemmer du aftaler											
Har du svært ved at slappe af											
Har du svært ved at le af dine fejltagelser											
Har du svært ved at holde pauser											

(dig personligt, ikke din arbejdssituation)

LOGBOG FOR UGE:

Logbogsnotater	Hvad gjorde jeg i dag –eller hvad gjorde jeg ikke - der *balancerede* mig	Hvad gjorde jeg i dag –eller hvad gjorde jeg ikke - der *belastede* mig
Mandag		
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
lørdag		
Søndag		

Vejledning til tjek-skemaet se næste side.

VEJLEDNING TIL TJEK-SKEMAET

Spørgsmålene i checkskemaet er bygget op over de mest almindelige tegn på ubalance i det fysiske og psykiske.
De signaler/ symptomer der fremkommer, når vi er belastede vil ofte føre til en ændret adfærd.

Check-skemaet er ikke et diagnose-skema, så du kan altså ikke bruge det til at sige, om du er stresset eller ej. Men du kan bruge det som en slags "temperaturmåling", der kan sige noget om din trivselstilstand nu og her. Skemaet kan hjælpe dig med en indikation på, om du har brug for hjælp og støtte til at finde din balance igen.

Sådan udfylder du skemaet: Læs udsagnene igennem og afkryds på skalaen fra 0-10 i forhold til, hvor godt du synes, det passer med din tilstand. 0 står i skemaet for "sådan har jeg det aldrig", og 10 står for "sådan har jeg det altid". Du kan differentiere dine svar mellem de to yderpunkter.

Du kan bruge skemaet på følgende måder:
1: Udfyld skemaet. Alle svar der ligger over 5 indikerer, at der er en ubalance i dig.
2: Udfyld skemaet en gang om ugen i en måned og sammenlign dine svar fra uge til uge.

Udfyld et nyt skema hver uge og gem det på din computer eller skriv det ud, så du kan sammenligne dine svar.

Alle svar der vedvarende ligger over 5 fra uge til uge, skal du være særligt opmærksom på. Tænk over hvad der er af medvirkende årsager til (alle) dine svar. Notér dem i logbogen, på side 2. Måske opdager du ved at score dig selv fra uge til uge, hvad der påvirker dig i belastende grad, og hvad der afbalancerer dig, når du samtidig fører logbog. Dette er en hjælp til at justere din dagligdag i en retning, hvor du kan balancere.

Hvis du har behov for sparring på dine skemaer, kan du sende dem til psykolog ved Center for Stress og Trivsel,
Jeanett Bonnichsen - jeb@cfs.dk. Husk at skrive navn, skole, telefonnummer og adresse. Hun giver så en skriftlig feedback på skemaerne, som koster 500 kroner plus moms. På frieskolersledere.dk/trivsel_og_stress/ kan du læse om de andre tilbud vedrørende stress og trivsel til medlemmerne.