

Stresstest

Hvor ofte oplever du	Aldrig	Få gange	Noget af tiden	Ofte	Altid
Koncentrationsbesvær	1	2	3	4	5
Svært ved at huske	1	2	3	4	5
Anspændt	1	2	3	4	5
Svært ved at tænke klart	1	2	3	4	5
Svært ved at træffe beslutninger	1	2	3	4	5
Føler dig udkørt	1	2	3	4	5
Svært ved at falde i søvn	1	2	3	4	5
Vågner om natten	1	2	3	4	5
Være irriteret	1	2	3	4	5
Svært ved at slappe af	1	2	3	4	5
Tanker kører i ring	1	2	3	4	5
Ondt i maven	1	2	3	4	5
Hjertebanken	1	2	3	4	5
Ondt i hovedet	1	2	3	4	5
Muskelspændinger	1	2	3	4	5
Nervøs og/eller utålmodig	1	2	3	4	5
Spiser meget hurtigt	1	2	3	4	5
Forhøjet blodtryk	1	2	3	4	5
Oplever svimmelhed	1	2	3	4	5
Under tidspres i hverdagen	1	2	3	4	5
Aggressiv og ophidset i hverdagen	1	2	3	4	5
Drikker alkohol for at slappe af	1	2	3	4	5
Glemmer aftaler og udskyder opgaver	1	2	3	4	5

Beregning af scoren

Læg pointene fra alle spørgsmålene sammen. Resultatet kan give dig en pejling af din stress tilstand. Uanset hvor du rammer på skalaen, har du mulighed for at optimere dit velvære og styrke din indre ligevægt.

23-39 points: Du er en mester i mental balance. Det skal du gerne blive ved med at være - det giver dig de bedste forudsætninger for at beholde dit gode helbred.

Brug urterne i din madlavning og få varieret med grøntsager, 1 håndfuld bær, fuldkorn, gode planteolier på daglig basis, fermenterede fødeemner, magre proteiner samt havfisk 2 gange ugentligt for at sikre et godt fundament.

40-76 points: Vær opmærksom på hvilke ting i dit liv, der kan ændres for at reducere din stress. Du har muligvis mere fokus på andres behov end på dine egne, hvilket kan bringe din ligevægt i fare. Husk dig selv og hold små pauser i hverdagen.

Brug de beroligende urter, som du tåler. Husk det grønne drys i maden, få varieret med grøntsager, 1 håndfuld bær, fuldkorn, gode planteolier på daglig basis samt havfisk 2 gange ugentligt. Skær ned på kaffen og andre stimulanser som sodavand, slik m.v.

Hold dig fysisk aktiv. Motion kan være med til at beskytte mod forhøjet blodtryk.

Du bør få foretaget regelmæssige helbredsundersøgelser, så du hurtigere kan sætte ind, hvis dit stressede hverdagsliv giver dig fysiske symptomer.

77-115 points: Gør noget ved dine stresssymptomer nu! Få et lægetjek.

Du ved det sikkert udmærket selv - du er ofte under pres og du er næppe i stand til at slappe ordentligt af.

Det allervigtigste er, at du allerede nu indbygger pauser i din hverdag, hvor du trækker vejret dybt og mærker din mave. Arbejd på at strukturere din hverdag bedre og gå senest i seng kl. 22.30.

Gør brug af urterne. Vær opmærksom på de beroligende og adaptogene urter og husk antioxidanterne fra det grønne drys, som kan hjælpe med at beskytte kroppen mod oxidativ stress. Få grøntsager, 1 håndfuld mørke bær, fuldkorn, havfisk eller lidt tang i salaten, gode koldpressede planteolier og magre proteiner. Få tilfredsstillende trangen til sødt gennem frugt som fx æble eller bagværk, hvor dadler eller uopvarmet honning indgår som sødemiddel.

Lav afspænding som hatha yoga eller andre "blide" sportsgrene som gåture eller svømning.

Undgå hård motion og stimulanser som bl.a. kaffe og sukkerholdige varer.

Forslagene er kun ment som inspiration og kan aldrig erstatte et lægebesøg eller individuel rådgivning, hvor valg af urter, kost og andre tilskud udvælges med hensyntagen til din livs- og helbredsmæssige situation. Informationerne er hverken udtømmende eller forpligtende.