

# Är du stressad?

## Gör ett stresstest

### Hur stresstålig är du?

Sätt en ring runt den siffra som bäst passar in på hur du brukar reagera:

| Fråga  | Nästan aldrig | Ibland | Ofta | Nästan alltid |
|--|---------------|--------|------|---------------|
| 1. Jag känner mig tidspressad.   | 1             | 2      | 3    | 4             |
| 2. Jag tycker mycket illa om att stå i kö.   | 1             | 2      | 3    | 4             |
| 3. Jag blir irriterad på andra bilister.   | 1             | 2      | 3    | 4             |
| 4. Jag går på högt varv och driver på mig själv.                                       | 1             | 2      | 3    | 4             |
| 5. Jag blir otålig på människor som gör saker och ting långsamt.                       | 1             | 2      | 3    | 4             |
| 6. Jag har svårt att "göra ingenting".   | 1             | 2      | 3    | 4             |
| 7. Jag gör två eller flera saker samtidigt.  | 1             | 2      | 3    | 4             |
| 8. Jag känner mig irriterad eller upprörd inombords.                                   | 1             | 2      | 3    | 4             |
| 9. Jag kommer på mig själv med att skynda mig även när jag egentligen har gott om tid. | 1             | 2      | 3    | 4             |
| 10. Jag äter fort och är den som är färdig först.                                      | 1             | 2      | 3    | 4             |
| 11. Jag blir irriterad på människor som är fumliga eller slarviga.                     | 1             | 2      | 3    | 4             |
| 12. Människor i min omgivning säger åt mig att varva ner och ta det lugnare.           | 1             | 2      | 3    | 4             |

Antal poäng: