

Stolperne nedenfor viser forskellige stressfaktorer, og i hvilken grad disse gælder for dig i situationer, hvor du er stresset. En stolpe med en værdi under 50 viser moderat til ingen stressende indvirkning.

Hvis den derimod ligger over 50, viser den en moderat til betydelig stressfaktor. Stress kan opleveres på mange forskellige måder. I den her sammenhæng har vi tænkt det som, at man bliver negativt påvirket humør- og følelsesmæssigt. Det kan dreje sig om frustration, misfornøjelse, irritation, eller at man føler sig fortravlet. Indimellem føler man sig måske ikke stresset, men mærker symptomer som træthed, misfornøjelse eller opgiveness.

