

Mitt nuläge

Titta på resultatet och reflektera hur många du kryssat för eller om det du kryssat för är ofta förekommande.

- Har lätt att få huvudvärk
- Får ont i axlar, nacke och/eller rygg
- Kan bli yr och har tunnelseende
- Får hjärtklappning utan anledning
- Kan ibland få ont i bröstet
- Är rastlös och har svårt att sitta stilla
- Har svårt att somna eller vaknar ofta på natten
- Kan emellanåt få svårt att andas
- Magbesvär av olika slag eller mår illa
- Får kliande ”prickar eller andra hudutslag
- Äter onormalt mycket eller onormalt lite
- Rör mig klumpigt, snubblar
- Förhöjt blodtryck
- Blir ofta förkyld och det tar tid innan det går över
- Kan känna mig andfådd även vid vila
- Ofta huvudvärk och/eller migränattacker
- Känner mig energilös

Kroppslig spänning

Hur ofta känner du dig fysiskt spänd eller känner/upplever dig spänd?

- Aldrig Sällan Ibland Ofta Mycket ofta

Jag känner mig spänd i bröstet

Aldrig Sällan Ibland Ofta Mycket ofta

Jag är spänd i käkarna

Aldrig Sällan Ibland Ofta Mycket ofta

Jag har lätt att få huvudvärk

Aldrig Sällan Ibland Ofta Mycket ofta

Jag har ont i axlar, nacke och/eller rygg

Aldrig Sällan Ibland Ofta Mycket ofta

Får hjärtklappning utan anledning

Aldrig Sällan Ibland Ofta Mycket ofta

Svara på följande frågor

Skriv ner 3 olika situationer där du har känt dig stressad.

Klicka eller tryck här för att ange text.

Hur påverkades du i de stressade situationerna? Hur kändes det i kroppen?

Spänningar, rastlöshet, hjärtklappning

Klicka eller tryck här för att ange text.

Hur bra är du på att sänka dina hjärtslag och kontrollera spänningar i kroppen?

Klicka eller tryck här för att ange text.

Hur medveten är du just nu på dina fysiska spänningar på en skala mellan 1-10? (10= full koll)

Klicka eller tryck här för att ange text.