



Stresser du?

Avkrysningsskjema for å se om du er påvirket av stress.

Kryss av på de punktene som stemmer for deg.

- ☐ Dårligere konsentrasjon og vanskeligheter med å være fokusert.
- ☐ Humørsvingninger
- ☐ Stadige forkjølelser, da stress påvirker immunforsvaret.
- ☐ Hodepine
- ☐ Stive muskler i skuldre og nakke
- ☐ Svimmelhet
- ☐ Søvnproblemer
- ☐ Tretthet
- ☐ Magetrøbbel
- ☐ Kvalme
- ☐ Vektendring