



Utmattningstestet

Det här testet bygger dels på andra test och dels på de typiska symptomen för utmattningssyndrom. Det finns en del test inom det området bl.a. från Institutet för Stressmedicin, Karolinska Institutet mm

Det är en fördel om du svarar på alla frågor på en och samma dag. Dina svar kan nämligen skilja sig mellan en bra och en dålig dag. Det är också en fördel att inte sitta och fundera för länge på varje svar.

Instruktion till testet.

Läs frågan. Läs sedan alla svarsalternativ. Välj ett av svarsalternativen. Ringa in eller skriv upp siffran som står vid svarsalternativet. Räkna ihop alla svarssiffror.

Får du 38 eller mer kan du ligga i riskzonen för utmattningssyndrom eller redan ha någon form av utmattning.

Mitt råd är - Sök läkarhjälp för utmattningssyndrom, om du inte redan gjort det.

- Hur fungerar din sömn?
 1. Sover gott
 2. Sover men blir ej utvilad
 3. Sover dåligt
 4. Jag har många avbrott i sömnen
 5. Sömnen fungerar inte alls

- Hur bra är din koncentration?
 1. Kan fokusera som vanligt
 2. Blir lätt distraherad
 3. Har svårt att koncentrera mig
 4. Fokus hoppas och det mesta distraherar
 5. Koncentrationen håller bara någon minut i bästa fall

- Hur bra fungerar ditt minne?
 1. Har inga problem att minnas
 2. Glömmer något ibland
 3. Glömmer ganska mycket
 4. Har svårt att minnas
 5. Minns inte vad saker heter, vart jag är på väg eller vad jag ska göra. Kan inte lita på mitt minne

- Hur utmattad är du rent kroppsligt?
 1. Känner ingen kroppslig utmattning
 2. Känner mig utmattad ibland
 3. Känner mig utmattad någon gång varje dag
 4. Känner mig utmattad stor del av dagen
 5. Min kropp är utmattad hela tiden



- Hur mycket orkar du?
 1. Jag orkar som vanligt
 2. Ibland orkar jag inte det jag ska göra
 3. Orkar väldigt lite
 4. Saknar ork dagligen
 5. Har ingen ork att ta itu med någonting

- Hur stort behov av vila har du?
 1. Klarar mig på min nattsömn
 2. Min nattsömn räcker inte
 3. Behöver vila lite då och då
 4. Måste sova och vila flera gånger per dag
 5. Spelar ingen roll hur mycket jag vilar, blir ej utvilad

- Hur är det med din ilska?
 1. Brukar inte bli arg
 2. Blir arg när något irriterar mig
 3. Blir arg väldigt ofta
 4. Blir arg så fort jag känner mig pressad eller ifrågasatt
 5. Blir arg för allt och ingenting. Brusar upp och hugger i stället för att svara.

- Hur hanterar du sinnesintryck?
 1. Har inga problem med mina sinnesintryck
 2. Reagerar på höga och/eller plötsliga ljud
 3. Ljud, ljus och andra sinnesintryck är obehagliga
 4. Har svårt att vara i grupp eller umgås pga ljud, ljus eller andra sinnesintryck
 5. Är extremt känslig för ljud, ljus och/eller dofter. Drar mig undan för att undvika.

- Hur upplever du krav på dig från dig själv eller från din omgivning?
 1. Kan hantera krav utan problem
 2. Kan ibland känna mig pressad av krav
 3. Vanliga vardagssituationer kan kännas krävande och obehagliga
 4. Vanliga sysslor orsakar stress och jag har svårt att hantera dem
 5. Det mesta i min vardag känns som krav. Kan ej hantera.

- Hur löser du vardagsproblem?
 1. Har inga problem med problemlösning
 2. Ibland blir det svårt att lösa vissa problem
 3. Problemlösning blir allt svårare
 4. Det är många problem dagligen som jag inte klarar att lösa
 5. Klarar inte av att hantera problem i vardagen oavsett om de gäller jobb eller hem/fritid



- Blir du upprörd om något oväntat dyker upp?
 1. Kan hantera det oväntade
 2. Ibland kan jag bli upprörd då något oväntat inträffar
 3. Har svårt att hantera det oväntade
 4. Det behövs inte så mycket för att jag ska bli upprörd
 5. Blir upprörd och otrevlig så fort något oplanerat händer
- Har du kontroll över viktiga saker i ditt liv?
 1. Det känns som jag har kontroll
 2. Ibland är det svårt att ha kontroll
 3. Har svårt att kontrollera det viktiga
 4. Det händer dagligen att jag får problem med kontroll över det viktiga
 5. Känns som jag inte har någon kontroll alls över det viktiga i mitt liv
- Hur långt räcker din energi?
 1. Klarar mig på min energi hela dagen
 2. Min energi kommer och går
 3. Har svårt att få min energi att räcka hela dagen
 4. Större delen av dagen saknar jag energi
 5. Min energi räcker inte till någonting
- Klarar du det som ska göras under dagen?
 1. Ja, det gör jag
 2. Ibland har jag svårt att klara dagens sysslor
 3. Har svårt att klara det som ska göras
 4. Får kämpa för att klara av någonting
 5. Klarar ingenting av det som ska göras. På en bra dag kanske bli något påbörjat
- Hur mycket fysisk aktivitet finns i ditt liv just nu?
 1. Tränar och rör på mig regelbundet; minst 5 dagar i veckan
 2. Gör någon fysisk aktivitet 2 gånger i veckan
 3. Rör mig lite på jobbet eller tar någon promenad på fritiden
 4. Det händer att jag gör något fysiskt, men det är mer som undantag
 5. Både hemma och på jobbet sitter jag mest. Det blir inget på fritiden, inte ens promenader
- Hur är det med din aptit?
 1. Äter någorlunda hälsosamt och regelbundet
 2. Äter ganska normalt, men tiderna för måltiderna kan variera
 3. Har inte alltid matlust, men försöker att få i mig något oavsett om det är nyttigt eller ej
 4. Har inte så stor koll på vad eller när jag äter och jag har ingen större aptit heller
 5. Har ingen matlust alls. Jag tvingar i mig något ibland för att jag måste äta



- Hur är det med din vikt?
 1. Har legat på ungefär samma vikt de senaste åren
 2. Har inte lagt märke till om det har skett några förändringar i min vikt
 3. Min vikt har förändrats den senaste tiden, men det är inget drastiskt
 4. Har gått upp eller ner i vikt de senaste åren
 5. Har gått väldigt mycket upp eller ner de senaste åren
- Gör du något som du tycker är kul? (det kan vara en aktivitet, kurs, läsa bok, dansa, måla, trädgårdsarbete mm)
 1. Har min grej som jag gör regelbundet
 2. Gör något kul ibland
 3. Det blir allt mer sällan
 4. Nästan aldrig
 5. Hinner aldrig med sånt nu för tiden
- Hur är det med din lust att leva?
 1. Min lust att leva är stark som vanligt
 2. Vill leva, men det är svårt ibland
 3. Livet är jobbigt, när man mår dåligt
 4. Det blir allt svårare att motivera varför jag ska fortsätta
 5. Känner mig ständigt som en börda och undrar ibland om det inte vore bättre om jag inte fanns

Lycka till på din väg till återhämtning.

Livet är värt att kämpa för.

Kram Kinga

Utmattningsfri.se