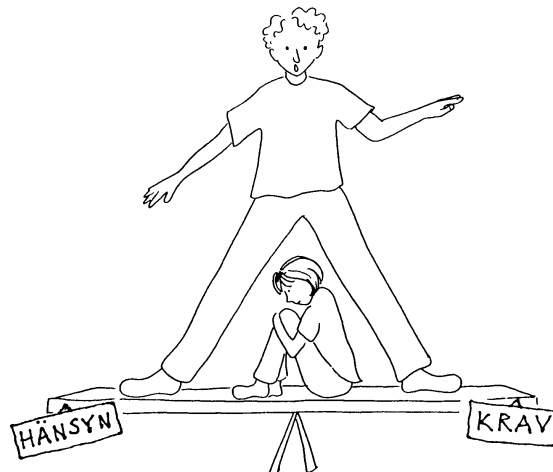


# STRESSBAROMETER

Avgörande för om en stressituation ska uppstå är förhållandet mellan *krav* och *resurser*. Det kan handla om dina krav kontra omgivningens resurser, omgivningens krav kontra dina resurser eller dina krav kontra dina resurser. Om kraven är högre än resurserna uppstår stress. Konsekvenserna av stress beror på hur man *har* det men också på hur man *tar* det.



Stressbarometern består av fyra delar:

- Stressymtom
- Stresstyp
- Relationsstress
- Tidsstress

Sätt ett kryss på varje linje där 0 (mitten) är minimal och 100 (ytterkanten) är maximal. Förbind sedan kryssen med en linje. Gör likadant i alla fyra figurerna. Beskåda resultatet och fundera på om du kan lära dig något av detta.

*Gunilla Brattberg*

Leg. Läk., Specialist i anestesi och smärtlindring

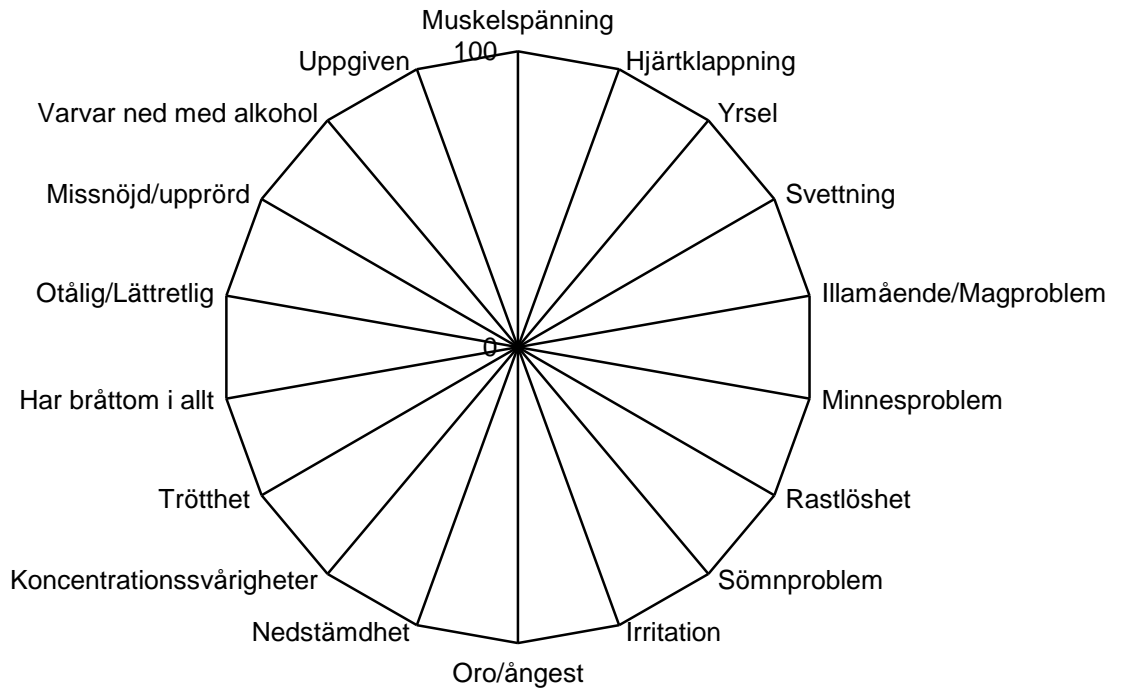
Professor em i rehabiliteringspedagogik

gunilla.brattberg@varkstaden.se, tel o. fax 08-336789

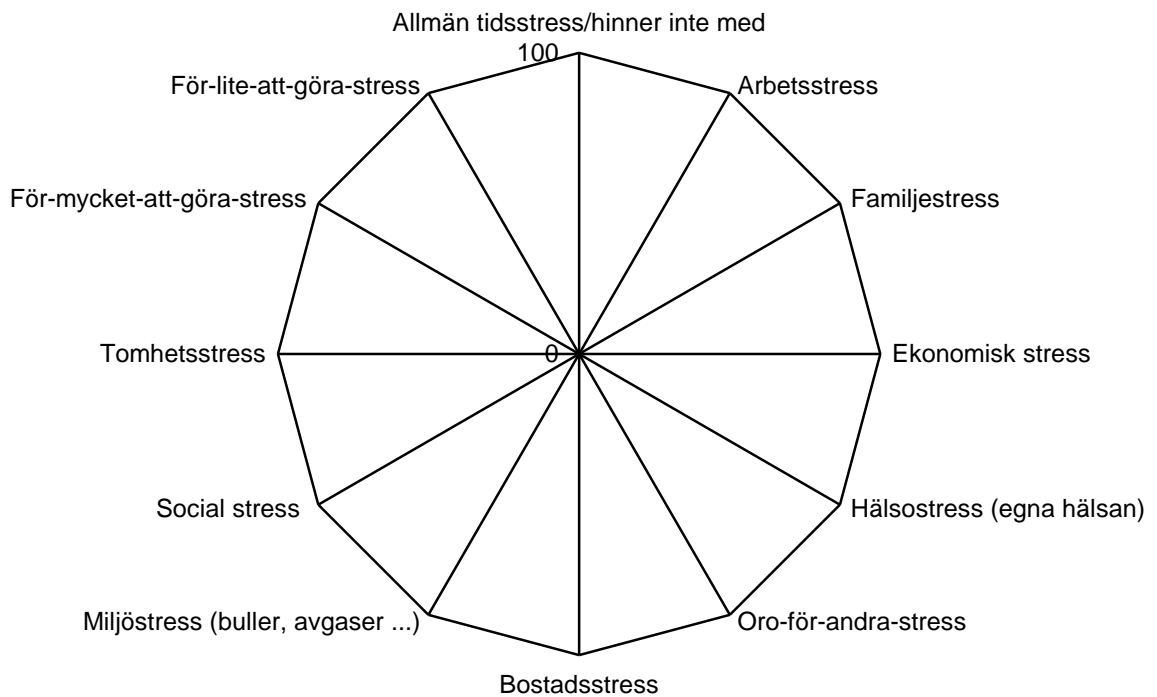
Namn .....

Ålder .....

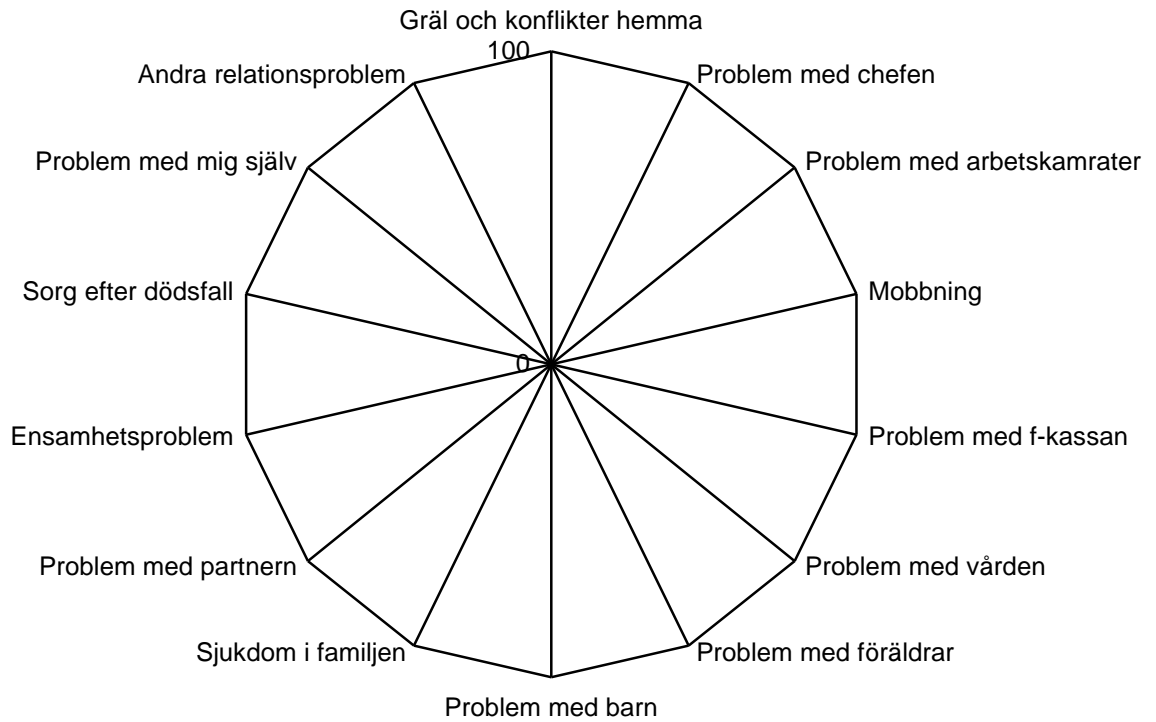
# Stressymtom



# Stresstyp



# Relationsstress



# Tidsstress

