

Test du Deur Bo Netterstrom - Danemark

Répondez au questionnaire en cochant une case par ligne. Chaque colonne correspond à une valeur.

Pendant ces 4 dernières semaines, vous avez :	Toujours	Souvent	parfois	Presque jamais
Eu la diarrhée				
Eu des palpitations				
Eu mal à la tête				
Eu besoin d'uriner fréquemment				
Ressenti des douleurs dans le corps				
Eu des maux de ventre				
Ressenti des étourdissements et des vertiges				
Ressenti de l'oppression au niveau du thorax				
Ressenti un état de dépression				
Eté agité(e)				
Eté anxieux/(se)				
Eprouvé de la difficulté à vous concentrer				
Eu des trous de la mémoire				
Eu du mal à réfléchir clairement				
Eu de la difficulté à prendre des décisions				
Eté irritable				
Bu plus souvent de l'alcool que d'habitude				
Eté fatigué(e)				
Eprouvé des difficultés d'endormissement				
Eu du mal à dormir toute la nuit				

Eu envie de ne rien faire du tout				
Fumé plus				
Manqué d'initiative				
Souvent été nerveux/se				
Somme des croix par colonne				
Multipliez par :	X4	X3	X2	X1
Résultat par colonne				
Total				

Entre 24 et 37 points : vous n'êtes pas stressé(e).

Entre 38 et 68 : vous êtes stressé(e) et devriez entreprendre des actions pour gérer votre stress.

Plus de 69 : vous êtes très stressé(e), vous devriez agir immédiatement pour réduire votre stress et consulter un médecin pour écarter d'autres raisons pour vos symptômes.