Leide ich unter Stress?

Chronischer Stress kann sich auf unterschiedliche Weise auswirken. Testen Sie anhand der folgenden Fragen, ob Sie womöglich unter Dauerstress leiden.

Checkliste

	Ja	Nein
Fühle ich mich überfordert?	☐	☐
Wird mir alles zu viel?	☐	☐
Kann ich mich nur noch schwer konzentrieren?	☐	☐
Mache ich mir viele Sorgen?	☐	☐
Schlafe ich schlecht?	☐	☐
Kreisen meine Gedanken immer wieder um die gleichen Themen?	☐	☐
Habe ich körperliche Beschwerden?	☐	☐
Bin ich oft krankgeschrieben?	☐	☐
Habe ich kaum noch Interesse, Freunde zu treffen und Kontakte zu pflegen?	☐	☐
Versuche ich, mit Alkohol, Drogen, Rauchen oder Essen negative Gefühle zu kompensieren?	☐	☐
Bin ich gereizt, nervös und ungeduldig?	☐	☐

Sie haben mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet oder haben das Gefühl, einer dieser Punkte belastet Sie außergewöhnlich stark? Dann könnten Sie unter chronischem Stress leiden.

Um gesundheitlichen Problemen und Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Depressionen vorzubeugen, sollten Sie sich mit dem Thema Stressmanagement beschäftigen und sich bei anhaltender Belastung professionelle Hilfe suchen. Sprechen Sie Ihren Hausarzt an oder vereinbaren Sie einen Termin bei einem Psychotherapeuten.