

Inventorium över stress och överbelastning

Detta utforskande formulär skiljer mellan hur stressen visar sig (överbelastning, kroppsliga, emotionella och kognitiva tecken, svårt att återhämta sig) och vad som driver den (arbete eller studier, familj och parrelation, pengar, hälsa, vardagens krav). Det hjälper till att se var insatserna först bör sättas in och vilken stresskälla som behöver utforskas vidare.

Antal frågor	25 frågor
Beräknad tid	6 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Stress and Overload Inventory
Målgrupp	Vuxna
Kategori	Stress

Förhandsgranskning av de 25 frågorna

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

Det känns som att jag har för mycket att hantera på en gång.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

Jag känner spänningar i kroppen (nacke, axlar, rygg, käke).

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

Jag blir irriterad över småsaker.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

Jag har svårt att koncentrera mig på en sak i taget.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

På min fritid fortsätter jag att tänka på allt jag måste göra.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Poängsättning

Varje påstående poängsätts från 0 (aldrig) till 4 (mycket ofta) utifrån hur ofta det har förekommit under den senaste månaden. Varje område i blocket ”Tecken” består av 4 påståenden spridda i formuläret, vilket ger en poäng från 0 till 16. De fem stresskällorna (arbete eller studier, familj och parrelation, pengar, hälsa, vardag och oförutsedda händelser) bedöms var och en med ett enda påstående, poängsatt från 0 till 4, i slutet av formuläret.

Tolkning av profilen

Det finns ingen totalpoäng: inom varje block rangordnas områdena från mest till minst framträdande, vart och ett med en beskrivning av vad det omfattar och vad som kan utforskas i samtalet. Resultatet visar två block: först hur stressen visar sig, sedan dess källor. Genom att jämföra dem syns vad som bör åtgärdas först: den källa som väger tyngst, eller svårigheten att återhämta sig när källorna är flera.

Begränsningar

Detta utforskande formulär har inte genomgått någon psykometrisk validering och saknar gränsvärden. Det är ett stöd i det kliniska samtalet och ställer ingen diagnos.

Exempel på poängsättning

Poängsättning

TECKEN

Emotionella tecken 15 / 16

Irritabilitet, nervositet, otålighet, känslan av att vara helt slut eller gråtfärdig.

Att utforska: situationer som får bägaren att rinna över, påverkan på närstående, stunder av andrum.

Överbelastning 9 / 16

Känslan av att ha för mycket att göra och för lite tid, mental belastning, krav som överstiger vad man kan ge.

Att utforska: fördelningen av uppgifter och ansvar, vad som skulle kunna delegeras eller strykas, hur prioriteringar görs.

Svårt att återhämta sig 9 / 16

Svårt att slappna av, koppla bort bekymren och ha glädje av vilotid.

Att utforska: faktiska pauser, återhämtande aktiviteter som personen har slutat med, sömnkvaliteten, gränsen mellan arbete och privatliv.

Kognitiva tecken 8 / 16

Koncentrationssvårigheter, glömska, misstag, tankar som går runt i huvudet.

Att utforska: glömska och misstag på senare tid, den mentala belastningen, tankar som kommer tillbaka på kvällen.

Fördjupa med: Inventorium över ältande och oro.

Kroppsliga tecken 5 / 16

Muskelspänningar, huvudvärk eller magont, hjärtklappning, trötthet kopplad till stress.

Att utforska: kroppsliga signaler som varnar för överbelastning, hur de varierar under veckan, en läkarbedömning om symtomen kvarstår.

STRESSKÄLLOR

Familj och parrelation 4 / 4

Spänningar, konflikter eller ansvar inom parrelationen eller familjen.

Fördjupa med: Inventorium över parrelationen.

Vardag och oförutsedda händelser 3 / 4

Myndighetsärenden och pappersarbete, boende, resor, oförutsedda händelser som hopar sig.

Arbete eller studier 1 / 4

Belastning, krav, relationer eller osäkerhet kopplade till arbete eller studier.

Fördjupa med: Inventorium över utmattning och psykisk ohälsa i arbetet.

Pengar 1 / 4

Ekonomiska svårigheter, skulder, rädsla för att pengarna inte ska räcka.

Hälsa 1 / 4

Sjukdom, smärta, funktionsnedsättning eller förlorad självständighet, hos en själv eller hos en närstående.

Inga validerade kliniska eller psykometriska gränsvärden har ännu fastställts för det här formuläret. Resultaten bör därför ses som explorativa indikatorer som kan stödja den kliniska intervjun, inte som diagnostiska fynd.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt | Se alla formulär

★★★★★

“Den automatiska poängsättningen sparar enormt mycket tid åt mig, och mina patienter är betydligt mer villiga att fylla i formulären.”

Sara A. - Psykolog online