

1. Har du känt dig psykiskt och/eller fysiskt utmattad under mer än två veckor?

☐ Nej ☐ Ja

2. Anser du att denna utmattning beror på att du varit utsatt för stress under lång tid, dvs att du varit utsatt för stor påfrestning eller upplevt dig pressad under 6 månader eller mer?

☐ Nej ☐ Ja

3. Har du under de senaste två veckorna upplevt:

a) Koncentrations- eller minnessvårigheter

☐ Ja ☐ Nej

b) Påtagligt nedsatt förmåga att hantera krav eller göra saker under tidspress?

☐ Ja ☐ Nej

c) Att du varit känslomässigt lätttrörd eller lättirriterad?

☐ Ja ☐ Nej

d) Problem med sömnen?

☐ Ja ☐ Nej

e) Att du känt dig kroppsligt svag eller lättare uttröttad?

☐ Ja ☐ Nej

f) Kroppsliga besvär som smärtor/värk, ont i bröstet, hjärklappning, besvär från mage eller tarm, yrsel eller ökad ljudkänslighet?

☐ Ja ☐ Nej

4. Har ovanstående besvär (fråga 1-3) påtagligt försämrat ditt välbefinnande och/eller din funktionsförmåga (arbetsförmåga, familjeliv, fritidsaktiviteter eller i andra viktiga avseenden)?

☐ Ja ☐ Ja, något ☐ Nej, inte alls

<FRITEXT>