



Larsen & Ravn
Hypnose, terapi og coaching

Selvhjælpsskema ved stress:

Hjælp til, og forberedelse af lægekonsultation ved mulig stress.

Vi har lavet dette selvhjælpsskema til dig som (muligvis) er stressramt, fordi det kan være utroligt belastende, og uoverskueligt at søge lægehjælp når man i forvejen er stresset. Derfor er skemaet ment som en metode til at skabe overblik og struktur i en svær periode. Formålet er at du opnår den bedst tænkelige konsultation med din praktiserende læge.

Læger arbejder med diagnoser, og for at stille diagnoser har lægen brug for at kunne indsamle symptomer og indikationer fra patienten.

Situationen for langt de fleste stressramte er, at de har det rigtigt skidt, og de forstår det ikke selv. Samtidig er der typisk rigtig mange forskellige symptomer, men det er svært at overskue.

Men er det ikke lægens ansvar?

Jo, din læges opgave er at hjælpe dig med at blive så rask som muligt, og med den opgave følger der selvfølgelig et fagligt ansvar. Blandt andet at stille de rigtige spørgsmål, og på den rette måde.

Husk at en lægekonsultation er et samarbejde

Men lægen sidder med en utrolig svær opgave, hvis du ikke er i stand til at give nogle ret præcise svar på spørgsmålene. Og særligt er det ret værdifuldt at du er i stand til at uddybe de spørgsmål og emner din læge stiller og tager op. På den måde bliver jeres konsultation langt mere effektiv og løsningsorienteret.

Brug dit selvhjælpsskema fornuftigt

Din læge er en fagperson og en autoritet, og har brug for at være det. Ellers vil hun ikke kunne udføre sit job og hjælpe dig.

Så selvom du har forberedt dig, og udfyldt din skema, så sørg for at det er din læge der sætter dagsordenen. med andre ord; - dit selvhjælps stress skema er dit redskab til at kunne svare på de spørgsmål lægen stiller, og huske de punkter du har brug for at få sagt.

Som en ekstra hjælp er du velkommen til at hente yderligere viden og indsigt på vores sider:

[Hvad er stress?](#)

[Gratis online stressrådgivning 24/7](#)

Brug dette skema til at sikre, at du får talt om alle vigtige punkter med din læge.

Del 1: Mine Konkrete Stressoplevelser

Udfyld venligst, hvilke af disse stressoplevelser du har mærket, og hvor længe de har stået på.

1. Hvilke oplevelser har du haft? (Symptomer)

Oplevelse (Symptom)	Har stået på i ca. (Uger/Måneder)	Værst de sidste 7 dage?
Gråden starter let: Du fælder tårer/føler dig konstant overvældet af simple opgaver.		
Spændt fra top til tå: Spændinger i nakke, skuldre, eller du bider tænderne sammen.		
Tankerne kører i ring: Du ligger lysvågen kl. 03.00, og bekymringer vil ikke stoppe.		
Hjertet galoperer: Du mærker hjertebanken eller trykken for brystet, når du er i ro.		
Kaffen virker ikke: Du føler dig konstant træt selv efter en hel nats søvn.		
Lunte på nul: Du farer op og bliver vred over små, ligegyldige fejl i hverdagen.		
Hjernen er en tåge: Du læser samme e-mail flere gange uden at fatte indholdet.		
Konstant klump i maven: Din mave er i ubalance, eller din appetit er voldsomt ændret.		
Glæden er væk: Du takker nej til hobbyer/sociale arrangementer, du plejede at elske.		

2. Kort beskrivelse af min generelle tilstand/værste oplevelse de sidste 14 - 30 dage:

Del 2: Stressfaktorer & Livsstil

1. **Årsag:** Hvilke faktorer (arbejde, privat, økonomi) tror du har udløst stressen?

2. **Søvn:** Antal timer pr. nat? Går du i seng kl. _____ / Står op kl. _____?

3. **Aktivitet:** Hvor ofte dyrker du motion (gåture, løb, styrke)? _____ gange pr. uge.

4. **Håndtering:** Hvad gør du lige nu, der **hjælper**? (F.eks. mindfulness, venner, musik)

Del 3: Spørgsmål til Lægen (Handlingsplan)

Afkryds de spørgsmål, du ønsker at stille lægen, så du sikrer dig en klar vej frem.

- ☐ **Diagnose:** Er mine symptomer tegn på stress? Er sygemelding (delvis/fuld) nødvendig?
- ☐ **Behandling:** Kan jeg få en henvisning til psykolog/psykiater?
- ☐ **Medicin:** Skal jeg overveje medicinsk behandling (f.eks. for søvn eller angst) for en kort periode?
- ☐ **Opfølgning:** Hvornår skal jeg komme igen for at følge op på min tilstand og behandlingsplan?
- ☐ **Blodprøver:** Skal jeg have taget blodprøver for at udelukke andre fysiske årsager til trætheden (f.eks. stofskifte, vitaminmangel)?

Læs eventuelt mere om vores stresskursus: [Stressfri Zone](#)