

Sjálfsákvörðuð streitutengd sýpreyta/kulnun (s-ED scale)

1. Hefur þú fundið fyrir andlegri og/eða líkamlegri þreytu í meira en tvær vikur? Nei Já
2. Telur þú að þessi þreyta stafi af því að þú hafir verið undir streituálagi í langan tíma, þ.e.a.s. að þú hafir verið undir miklu álagi eða fundist þú vera undir miklu álagi síðustu 6 mánuði eða lengur? Nei Já
3. Hefur þú síðustu tvær vikurnar upplifað:
- a) Erfiðleika í einbeitingu eða með minni? Nei Já
- b) Verulegan skort á að geta uppfyllt kröfur eða að vinna í tímaþröng? Nei Já
- c) Að þú hafir verið tilfinningalega viðkvæm(ur) eða fljót(ur) til ertingar? Nei Já
- d) Erfiðleika með svefn? Nei Já
- e) Að þú hafir fundið fyrir líkamlegu þrekleysi eða verið fljótari að þreytast en venjulega? Nei Já
- f) Líkamleg óþægindi, svo sem sársauka/verk, verk fyrir brjósti, aukinn hjartslátt, magaóþægindi, svima, eða aukna viðkvæmni fyrir hávaða? Nei Já
4. Hafa ofangreind óþægindi (spurningar 1–3) haft neikvæð áhrif á almenna vellíðan þína og/eða getu þína í daglegu lífi (s.s. starfsþrek, fjölskyldulíf, frístundiðkun eða aðra mikilvæga hluti)?
- Nei, alls ekki Já, nokkuð Já, mjög mikið