



DISCLAIMER: The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Work Stress Symptoms

Við stöndum öll fyrir streitu í okkar daglega lífi. Hvað af eftirfarandi einkennum hér að neðan eiga við þig þegar þú ert undir streitu?

Hakaðu við þau einkenni sem þú hefur upplifað í tengslum við streitu?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Reiði/gremja | <input type="checkbox"/> Frestunaráráttá |
| <input type="checkbox"/> Þreyta | <input type="checkbox"/> Svefnörðugleikar |
| <input type="checkbox"/> Höfuðverkur | <input type="checkbox"/> Social withdrawal |
| <input type="checkbox"/> Meltingartruflanir | <input type="checkbox"/> Teeth grinding |
| <input type="checkbox"/> Vöðvaspenna | <input type="checkbox"/> Worry |
| <input type="checkbox"/> Minni kynhvöt | <input type="checkbox"/> Drug or alcohol use |
| <input type="checkbox"/> Aukin eða minni matarlyst | <input type="checkbox"/> Anxiety |
| <input type="checkbox"/> Naga neglur | <input type="checkbox"/> Other |



DISCLAIMER: The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Work Stress Symptoms

Skrifaðu niður önnur einkenni sem þú gætir verið með.

Hvaða einkenni koma oftast fram?

Hugsaðu í eina mínútu hvaða þættir geta aukið streitu þína og skrifaðu þá niður.

Af því sem þú hefur lært hingað til, hvernig tekst þú á við streitu og/eða neyð.



DISCLAIMER: The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Work Stress Symptoms

Ef þú þjáist af vanlíðan, hvers konar vanlíðan heldur þú
að þú þjáist af?

- Bráð streita Krónísk streita Regluleg b

