

<b>Stresten Şikayetçi misiniz?</b>		
Stres kendini çeşitli biçimlerde gösterir- davranışsal, duygusal ve fiziksel belirtiler yoluyla. Bunlardan herhangi biri için işaretlediğiniz "Evet" kutusu, sizin stres altında olduğunuzu gösterebilir. Belirtiler ciddi ve uzun süreliyse, doktora görünün. Bu belirtileri ihmal etmeyin.		
<b>Davranışsal Belirtiler</b>		
İş kaliteniz giderek düşüyor mu?	Evet	Hayır
Yaptığınız işin miktarı azalıyor mu?	Evet	Hayır
Çalışırken yanlışlar yapıyor musunuz?	Evet	Hayır
Karar vermekte zorlanıyor musunuz?	Evet	Hayır
Her zamankinden daha mı fazla yakınıyorsunuz?	Evet	Hayır
Daha mı çok içiyorsunuz?	Evet	Hayır
Daha mı çok yiyorsunuz?	Evet	Hayır
İştahınız azaldı mı?	Evet	Hayır
Sürekli yorgunluk hissediyor musunuz?	Evet	Hayır
Geceleri iyi uyuyamıyor musunuz?	Evet	Hayır
Davranışlarınız herhangi bir biçimde kötüye mi gidiyor?	Evet	Hayır
<b>Duygusal Belirtiler</b>		
Hızlı duygusal değişimler yaşıyor musunuz?	Evet	Hayır
Gerginlik hissediyor musunuz?	Evet	Hayır
Kendinizi hayal kurarken buluyor musunuz?	Evet	Hayır
Sık sık alıngan ve sinirli oluyor musunuz?	Evet	Hayır
Konsantre olmakta zorlanıyor musunuz?	Evet	Hayır
İş arkadaşlarınız dikkatinizi dağıtıyor mu?	Evet	Hayır
Onlara olan ilginizi yitirdiniz mi?	Evet	Hayır
<b>Fiziksel Belirtiler</b>		
Sık sık baş ağrısı çekiyor musunuz?	Evet	Hayır
Sürekli terliyor musunuz?	Evet	Hayır
çift gördüğünüz oluyor mu?	Evet	Hayır
Sırt ya da göğüs ağrıları çekiyor musunuz?	Evet	Hayır
Bazen nefes almakta güçlük çekiyor musunuz?	Evet	Hayır
Hazımsızlık çekiyor musunuz?	Evet	Hayır
Midenizde sürekli bir bozukluk var mı?	Evet	Hayır
Zaman zaman kendinizi hasta gibi hissediyor musunuz?	Evet	Hayır
Kol ve bacaklarınızda uyuşukluk hissediyor musunuz?	Evet	Hayır