

Stressorer: Liste med eksempler

Psyriske stressorer	0-10
Bekymringer – fx om fremtiden, om ikke at være god nok mm.	
Forelskelse.	
Forventninger til sig selv – og forventninger fra omverdenen.	
Frustration ift. ønsker, fx anerkendelse, godt helbred, succes mm.	
Følelser, særligt negative: Vrede, tristhed, frygt, kedsomhed, skam mm.	
Kognitivt krævende situationer, fx bilkørsel eller kompleks arbejdsopgave.	
Nederlag.	
Seksuelle udfordringer.	
Selvkritik og selvbefejdelse.	
Smerter.	

Fysiske stressorer	0-10
Graviditet.	
Kostændring.	
Personlig hygiejne, fx at gå i bad hver dag.	
Smerter.	
Sygdom eller skade.	
Søvnproblemer.	

Sociale stressorer	0-10
Afvisning.	
Barn flytter hjemmefra.	
Brud med ven eller familiemedlem.	
Bryllup.	
Familiemedlems eller vens sygdom eller død.	
Genforening (fx efter skilsmisse).	
Konflikter.	
Mange mennesker.	
Nyt familiemedlem.	
Skilsmisse eller separation.	
Skolestart eller skoleskift.	
Skænderi.	

Miljømæssige-/dagligdagsstressorer	0-10
Ansvar for egen skæbne.	
Ferie.	
Flytning.	
Informationer at forholde sig til.	
Madlavning.	
Ny hobby.	
Rengøring.	
Sanseindtryk – fx lyde, lys, farver, lugte, rod mm.	
Usikre vilkår og stor frihed.	
Vaneændring.	
Varme, kulde, fugtighed.	
Økonomiske forandringer eller problemer.	

Jobmæssige stressorer	0-10
Anerkendelse for præstation.	
Fyring fra job.	
Jobskifte (af egen vilje).	
Konflikt på jobbet.	
Ny opgave på jobbet.	
Pensionering.	
Reprimande på jobbet.	
Utilstrækkelige udfordringer.	
Ændring i ansvarsbyrde på jobbet.	

Andre stressorer	0-10