

Тест «Стан вашої нервової системи»

Мета: визначення загального рівня стресостійкості.

Інформаційна інструкція: позначте (обведіть кружечком) одну із чотирьох цифр у графах таблиці навпроти кожного запитання, залежно від відповіді на нього.

Бланк-опитувальник

Запитання	Ні	Не часто	Так	Дуже часто
1. Чи часто ви буваєте роздратовані, нервуєте, відчуваєте занепокоєння?	0	3	5	10
2. Чи часто у вас прискорений пульс та серцебиття?	0	2	3	6
3. Чи часто ви швидко стомлюєтеся?	0	2	4	8
4. Чи страждаєте ви підвищеною чутливістю до шуму, шарудіння або світла?	0	2	4	8
5. Чи бувають у вас різкі зміни настрою, виникає почуття невдоволення?	0	2	3	6
6. Ви спите неспокійно, часто прокидаєтеся? Страждаєте безсонням?	0	2	4	8
7. Чи страждаєте ви надмірним потовиділенням?	0	2	3	6
8. Чи затікають у вас м'язи? Чи відчуваєте незвичне лоскотання, сіпання у суглобах?	0	2	4	8
9. Чи забудькуваті ви, часто не можете сконцентрувати увагу?	0	2	4	8
10. Чи страждаєте ви від свербіжів?	0	2	3	6
11. Чи необхідно вам у вашій професійній діяльності бути завжди на «висоті»?	0	2	4	8
12. Чи часто ви буваєте в поганому настрої, проявляєте агресивність? Чи швидко ви втрачаєте самовладання?	0	2	4	8
13. Чи ховаєте ви неприємності в собі?	0	2	4	8
14. Чи відчуваєте ви невдоволення самим собою та навколишнім світом?	0	2	4	8
15. Чи палите ви? Чи вживаєте спиртні напої?	0	2	5	10
16. Чи трапляються у вас неприємності? Чи мучать вас страхи?	0	2	4	8
17. Ви недостатньо буваєте на повітрі?	0	2	4	8
18. Чи бракує вам можливості «розрядитися», набути душевної рівноваги?	0	2	4	8

Підрахуйте загальну суму балів _____

0 – 25 балів: ця сума може вас не турбувати. Але зверніть увагу на сигнали вашого організму, спробуйте усунути слабкі місця;

26 – 45 балів: приводу для занепокоєння немає. Але не ігноруйте попереджувальні сигнали. Зважте на те, що ви можете зробити для покращення свого організму.

46 – 60 балів: ваша нервова система ослаблена. Для поліпшення здоров'я необхідно змінити спосіб життя. Проаналізуйте запитання та відповіді на них. Так ви визначите напрями необхідних змін;

Понад 60 балів: ваша нервова система виснажена. Необхідно терміново вжити заходів. Обов'язково зверніться до спеціаліста.