

Тест: «Определение уровня стресса»

Прочитайте утверждения и оцените, насколько стресс влияет на вашу жизнь, и получите персональные рекомендации.

Инструкция. Отвечайте честно, выбирая вариант, который наиболее соответствует вашему состоянию в последние 2–3 недели.

За каждый ответ:

«Никогда» – 0 баллов

«Иногда» – 1 балл

«Часто» - 2 балла

«Постоянно» – 3 балла

Утверждения

1. Я чувствую себя уставшим(ей), даже после сна.
2. Мне трудно сосредоточиться на учебе или работе.
3. Я раздражаюсь из-за мелочей.
4. У меня бывают головные боли или боли в спине без явной причины.
5. Я испытываю тревогу без повода.
6. Мне сложно заснуть или я просыпаюсь среди ночи.
7. Я теряю интерес к тому, что раньше приносило удовольствие.
8. Я забываю важные детали (например, задания, встречи).
9. Я чувствую себя одиноким(ей), даже среди людей.
10. У меня меняется аппетит (переедание или его отсутствие).
11. Я избегаю общения с друзьями или семьей.
12. У меня учащенное сердцебиение или потливость без нагрузки.
13. Я думаю, что у меня ничего не получается.
14. Я использую алкоголь/кофе/сладости, чтобы справиться с напряжением.
15. У меня бывают панические мысли (например, «я не справлюсь»).

Подсчет баллов и интерпретация

0–10 баллов. Низкий уровень стресса. Вы хорошо справляетесь с нагрузками. Продолжайте заботиться о себе! *Рекомендации:* Поддерживайте баланс работы и отдыха, практикуйте хобби.

11–20 баллов. Умеренный стресс. Стресс влияет на вас, но пока не критично. Время взять паузу. *Рекомендации:* делайте короткие перерывы в течение дня; попробуйте техники релаксации (дыхание «4-7-8», прогулки). Обсудите нагрузку с преподавателем/куратором.

21–30 баллов. Высокий уровень стресса. Ваш организм сигнализирует о перегрузке. Не игнорируйте это! *Рекомендации:* снизьте нагрузку: делегируйте задачи, пересмотрите график; обратитесь за поддержкой: к психологу, друзьям, семье. Исключите кофеин табак – они усиливают тревожность.

31+ баллов. Критический уровень. Стресс угрожает вашему физическому и эмоциональному здоровью. *Рекомендации:* срочно обратитесь к психологу или врачу; используйте «горячие линии» психологической помощи (телефоны/чаты).

Дополнительные советы

Разбейте большие задачи на мелкие шаги – так они покажутся менее пугающими.

Экспресс-методы

«5-4-3-2-1». Назовите 5 вещей, которые видите, 4 — которые слышите, 3 — ощущаете, 2 — нюхаете, 1 — пробуете. Это помогает вернуться в «здесь и сейчас».

Холодная вода. Умойте лицо или подержите руки под холодной водой, чтобы снизить тревогу.

Важно! Тест – не замена профессиональной диагностике. Если стресс длится больше месяца и мешает жить, обязательно обратитесь к специалисту.