

ТЕСТ ПО ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ



Необходимо ответить на вопросы, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для Вас. Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к Вам вообще не относится.

Варианты ответов:

- 1 балл – всегда
- 2 бала — часто
- 3 балла – иногда
- 4 балла – почти никогда
- 5 баллов — никогда

Вопросы:

1. Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день.
2. Вы спите 7-8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю.
3. Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен.
4. В пределах 50 километров у Вас есть хотя бы один человек, на которого Вы можете положиться.
5. Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю.
6. Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день.
7. За неделю Вы потребляете не больше пяти рюмок крепких алкогольных напитков.
8. Ваш вес соответствует Вашему росту: Рост (см) — Вес (кг) = 100 ± 10
9. Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности.
10. Вас поддерживает Ваша вера.
11. Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью.
12. У Вас много друзей и знакомых.
13. У Вас есть один или два друга, которым Вы полностью доверяете.
14. Вы здоровы.
15. Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда Вы злы или обеспокоены чем-либо.
16. Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, Ваши домашние проблемы.
17. Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю или смеетесь три раза в неделю.
18. Вы можете организовать Ваше время эффективно.
19. За день Вы потребляете не более трех чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков.
20. У Вас есть немного времени для себя в течение каждого дня.

Результаты теста.

Сложите результаты ваших ответов, и из полученного числа отнимите 20 баллов.

*Если Вы набрали **меньше 10 баллов**, то у Вас прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям, вашему здоровью ничто не угрожает.

*Если ваша сумма составляет **от 11 до 30 баллов** — у вас нормальный уровень стресса, который соответствует в меру напряженной жизни активного человека.

*Если ваше итоговое число **превысило 30 баллов**, то задумайтесь о том, что стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на вашу жизнь, и вы им не очень сильно сопротивляетесь.

*Если вы набрали **более 50 баллов**, то вы очень уязвимы для стресса. В этом случае следует серьезно задуматься о своей жизни — не пора ли ее изменить, и подумать о своем здоровье.

Взгляните еще раз на утверждения теста. Если ваш ответ на какое-либо утверждение получил 3 балла и выше, постарайтесь изменить свое поведение, соответствующее данному пункту, и ваша уязвимость к стрессу снизится.