



Министерство здравоохранения Республики Крым  
ГБУЗ РК «Центр медицинской профилактики»

**АНКЕТА**

**В порядке ли Ваша нервная система**

Сведения о респонденте:

Пол:

Возраст:

Выберите один из четырех вариантов ответа на каждый из приведенных ниже вопросов: «никогда», «редко», «иногда», «часто».

	Вопросы	«никогда»	«редко»	«иногда»	«часто»
1	Захлестывают ли Вас эмоции?				
2.	Пытаетесь ли Вы избегать неловких ситуаций и людей, при общении с которыми Вы испытываете дискомфорт?				
3.	Спрашиваете ли Вы одобрения Ваших поступков у всех знакомых?				
4.	Обладаете ли Вы способностью посмотреть на себя со стороны?				
5.	Бойтесь ли Вы оставаться в одиночестве? В темноте?				
6.	Не возникает ли у Вас ощущение, что Вы больше не контролируете ход Вашей жизни?				
7.	Не считаете ли Вы, что ощущение подавленности – признак слабости?				
8.	Не считаете ли Вы, что стопроцентные хорошие взаимоотношения в принципе невозможны?				
9.	Не возникает ли у Вас чувство изолированности от окружающего мира?				
10	Бывает ли так, что Вы себе совершенно не нравитесь?				
11	Впадаете ли Вы в депрессию?				
12	Бывает ли у Вас такое чувство, что Вы уже никому ничего не можете дать?				
13	Не кажется ли Вам, что Ваши знакомые не очень хорошо о Вас отзываются?				
14	Избегаете ли Вы контактов с людьми?				
15	Испытываете ли Вы недовольство самим собой и затаиваете злобу?				

**Ключ:**

«никогда»-1 очко, «редко»-2 очка, «иногда»-3 очка, «часто»-4 очка.

**Подсчитайте очки**

-20 очков и менее. Вы – человек рациональный, но Вам, возможно, не хватает некоторой оригинальности и блеска.

-20 – 30. Вы – человек здоровый и уравновешенный, но, возможно, не гибкий.

-30 – 45. Вы страдаете от сомнений и неудовлетворенности жизнью. Смиритесь с тем, что совершенных людей на свете нет и старайтесь показать себя с лучшей стороны.

-45 – 60. Вы слишком близко принимаете все к сердцу. Наступил момент, когда Вам следует полностью пересмотреть Ваш образ жизни.