

Тест «Подверженность стрессу»

1. Легко ли Вы раздражаетесь даже из-за мелочей?
2. Нервничаете ли, если приходится чего-либо ждать?
3. Краснеете ли, когда испытываете неловкость?
4. Можете ли в раздражении обидеть кого-нибудь?
5. Спокойно ли Вы воспринимаете критику?
6. Если Вас толкнут в трамвае, постараетесь ли Вы ответить обидчику тем же или скажете что-нибудь обидное?
7. Всегда ли Ваше время заполнено какой-либо деятельностью?
8. Свойственна ли Вам пунктуальность?
9. Умеете ли Вы выслушивать других?
10. Страдаете ли отсутствием аппетита?
11. Часто ли Вы испытываете беспричинное беспокойство?
12. Кружится ли у Вас по утрам голова?
13. Испытываете ли Вы усталость после продолжительного сна?
14. Легко ли Вы засыпаете?
15. Уверены ли Вы, что у Вас все в порядке с сердцем?
16. Страдаете ли Вы от болей в области спины и шеи?
17. Часто ли Вы барабаните пальцами по столу, а сидя - покачиваете ногой?
18. Мечтаете ли Вы о признании, хотите ли, чтобы Вас хвалили за то, что Вы делаете?
19. Считаете ли Вы себя лучше многих других (хотя этого никто не замечает)?
20. Находитесь ли Вы на диете?

Ответ	Оценка, балл
Почти никогда	1
Редко	2
Часто	3
Почти всегда	4

Просуммируйте баллы и оцените Ваше состояние.

До 30 баллов. Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые Вам преподносит жизнь, не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Однако рекомендуем проверить свои ответы вместе с хорошо знающим Вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом свете.

От 31 до 45 баллов. Для Вашей жизни характерны деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, Вы и впредь будете жить так же, постарайтесь не обращать внимание на пустяки и выделите немного времени для себя.

От 45 до 60 баллов. Ваша жизнь - непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит Вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет Вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит Вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

Более 60 баллов. Вы напоминаете шофера, который одновременно жмет и на "газ", и на "тормоз". Испытываемый стресс угрожает и Вашему здоровью, и Вашему будущему.

Проверьте кровяное давление и содержание холестерина в крови. Поменяйте жизненный уклад. Если перемена образа жизни представляется Вам невозможной, постарайтесь, хотя бы минимально отреагировать на эту рекомендацию.

И по возможности приходите психолог вас всегда ждет с радостью!