

## Тест для определения уровня стресса

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. Выносите ли критику или она выводит вас из себя?
6. Если вас толкнут в автобусе, постараетесь ли вы ответить обидчику тем же или скажете что-то обидное; при управлении автомобилем часто жмете на клаксон?
7. Всегда ли все ваше время заполнено какой-либо деятельностью?
8. Свойственна ли вам пунктуальность: часто ли вы опаздываете?
9. Умеете ли вы выслушивать других: всегда перебиваете их, дополняете высказывания?
10. Страдаете ли отсутствием аппетита?
11. Часто испытываете беспричинное беспокойство?
12. Плохо чувствуете себя по утрам, кружится ли у вас голова?
13. Испытываете ли постоянную усталость, легко ли «отключаетесь»?
14. Даже после продолжительного сна не чувствуете ли себя «разбитым»?
15. Считаете ли вы, что у вас что-то не в порядке с сердцем?
16. Страдаете ли от болей в спине или шее?
17. Часто ли 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, но никто этого не замечает?
20. Находитесь ли вы на диете? Стремитесь ли изменить свой вес?

Подсчитайте сумму баллов ваших ответов:

- Почти никогда — 1,  
Редко — 2,  
Часто — 3,  
Почти всегда — 4.

Суммируйте полученные баллы и посмотрите, как психологи оценивают ваше состояние. Попробуйте следовать советам, приведенным в ответах.

### **До 30 баллов**

Вы живете спокойно и разумно, справляясь с проблемами, которые вам преподносит жизнь. Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Вместе с тем рекомендуем вам 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 так жить, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

### **От 46 до 60 баллов**

Ваша жизнь — непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, и это 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, не допускайте гнева из-за мелочей, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

### **Более 60 баллов**

Испытываемый вами сильный стресс угрожает вашему здоровью и вашему будущему. Поменяйте жизненный уклад. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы тем или иным образом отреагировать на предупреждение.