Тест «Состояние вашей нервной системы»

(К. Либельт)

Инструкция. Обведите кружочком одну из четырех цифр в графах справа напротив описания каждого симптома в зависимости от того, как часто вы обнаруживаете этот симптом у себя.

Обработка результатов. Сложите обведенные цифры.

0 – 25 – эта сумма может вас не беспокоить. Однако все – таки обратите внимание на сигналы вашего организма, постарайтесь устранить слабые места.

26 – 45 – поводов для беспокойства нет и в этой ситуации. Однако не игнорируйте предупреждающие сигналы. Подумайте ,что вы можете сделать для вашего организма.

46 – 60 – ваша нервная система ослаблена. Для здоровья необходима перемена образа жизни. Проанализируйте вопросы и ответы на них. Так вы найдете направление необходимых перемен.

60 и более баллов – ваши нервы сильно истощены. Необходимы срочные меры. Обязательно обратитесь к врачу.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Симптом | Нет | Редко | Да | Очень часто |
| 1. | Часто ли вы бываете раздражены, нервничаете, ощущаете беспокойство? | 0 | 3 | 5 | 10 |
| 2. | Часто ли у вас учащенный пульс и сердцебиение? | 0 | 2 | 3 | 6 |
| 3. | Часто ли вы быстро устаете? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 4. | Страдаете ли вы повышенной чувствительностью к шуму, шороху или свету? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 5. | Бывают ли у вас резкие смены настроения, возникает чувство неудовлетворенности? | 0 | 2 | 3 | 6 |
| 6. | Вы спите беспокойно, часто просыпаетесь? Страдаете бессонницей? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 7. | Страдаете ли вы непроизвольным потоотделением? | 0 | 2 | 3 | 6 |
| 8. | Затекают ли у вас мышцы? Ощущаете ли вы непривычное щекотание, подергивание в суставах? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 9. | Страдаете ли вы забывчивостью, часто плохо способны концентрировать внимание? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 10 | Страдаете ли вы от зуда? | 0 | 2 | 3 | 6 |
| 11 | Необходимо ли вам в вашей профессиональной деятельности быть «на высоте»? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 12 | Часто ли вы бываете в плохом настроении, проявляете агрессивность? Быстро ли вы теряете самообладание? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 13 | Копите ли вы неприятности в себе? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 14 | Ощущаете ли вы недовольство самим собой и окружающим миром? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 15 | Курите ли вы? | 0 | 2 | 5 | 10 |
| 16 | Бывают ли у вас неприятности? Мучают ли страхи? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 17 | Есть ли у вас недостаток в возможности подвигаться на свежем воздухе? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 18 | Есть ли у вас недостаток в возможности разрядиться, обрести душевное равновесие? | 0 | 2 | 4 | 8 |