



Опросник «Инвентаризация симптомов стресса»





ОТВЕТЫ:



1 – никогда

2 – редко

3 – часто

4 - всегда

- 
- 
1. Легко ли вы раздражаетесь из-за мелочей?
 2. Нервничаете ли вы, если приходится чего-либо ждать?
 3. Краснеете ли вы, когда испытываете неловкость?
 4. Можете ли вы в раздражении обидеть кого-нибудь?
 5. Критика выводит вас из себя?




6. Если вас толкнут в общественном транспорте, постараетесь ли вы ответить обидчику тем же или скажете что-нибудь обидное; при управлении автомобилем часто ли жмете на клаксон?

7. Вы постоянно чем-то занимаетесь, все ваше время заполнено деятельностью?

8. В последнее время вы опаздываете или приходите раньше времени?

9. Часто ли вы перебиваете других, дополняете высказывания?

10. Страдаете ли вы отсутствием аппетита?




11. Часто ли вы испытываете беспричинное беспокойство?

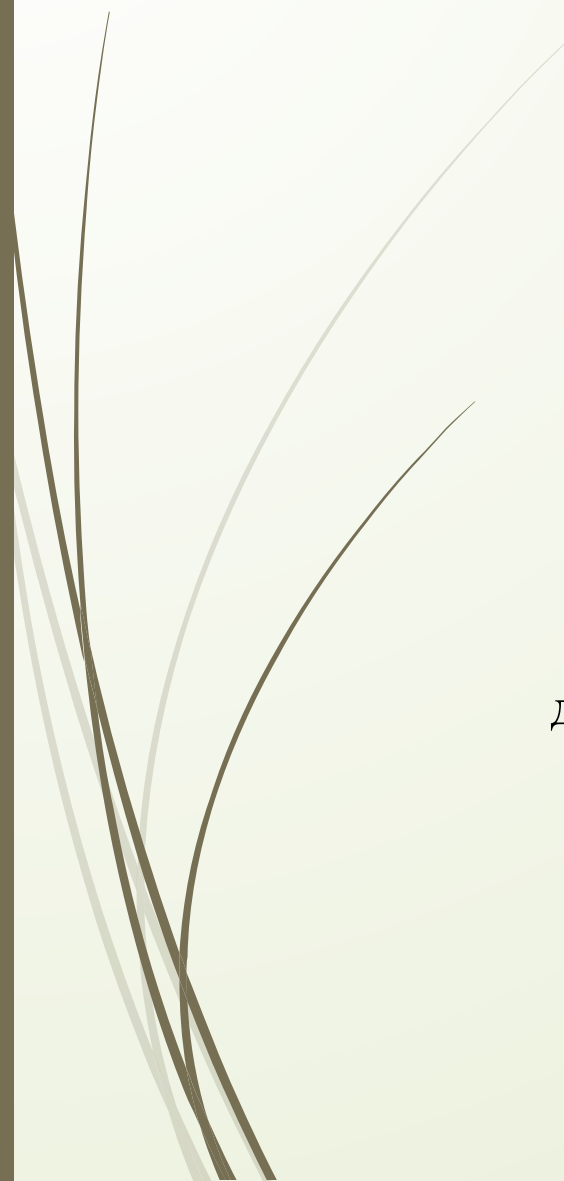

12. Кружится ли у вас голова по утрам?

13. Испытываете ли вы постоянную усталость?

14. Даже после продолжительного сна вы чувствуете себя разбитым?


15. У вас возникают проблемы с сердечной деятельностью?

- 
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 других, но, как правило, никто этого не замечает?
 20. Вы не можете сконцентрироваться на необходимом деле?



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

31–45 баллов. Для вашей жизни характерны активная 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 только выделить немного времени для себя.



45–60 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 живете, как шофер, который жмет одновременно и на газ, и на тормоз. **Поменяйте жизненный уклад.** Испытываемый вами стресс угрожает и вашему здоровью, и вашему будущему. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы отреагировать на рекомендацию.