

Тест «Состояние вашей нервной системы» (По К. Либельт)

Инструкция. Обведите кружком 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, постараитесь 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.

Более 60 баллов: ваши нервы сильно истощены. Необходимы срочные меры. Обязательно обратитесь к врачу.

Уважаемые педагоги, студенты и родители! Вы можете отправить свои результаты на почту доверия n.sb@bk.ru и в течение суток я обязательно отправлю вам рекомендации по улучшению вашего психологического состояния (желательно пройти все предложенные тесты, для составления полной картины вашего эмоционального состояния).

№ п/п	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 вас 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