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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 чувствительностьюк 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 собойи 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 подвигатьсяна свежем воздухе? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 18. | Есть ли у вас недостаток в возможности разрядиться, обрести душевное равновесие? | 0 | 2 | 4 | 8 |