

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.

№ 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 страхи?	0	2	4	8
17	Есть ли у вас недостаток в возможности подвигаться	0	2	4	8

	на свежем воздухе?				
18	Есть ли у вас недостаток в возможности разрядиться, обрести душевное равновесие?	0	2	4	8