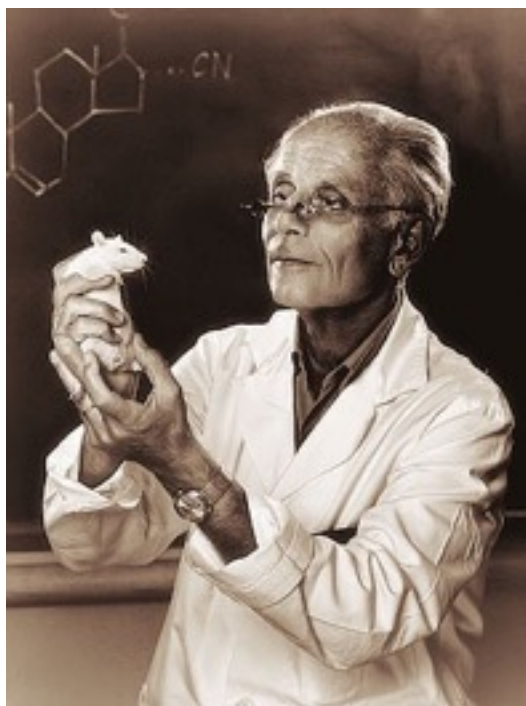


## ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВАШЕГО ТЕКУЩЕГО СОСТОЯНИЯ СТРЕССА



*«Люди не в состоянии избежать стресса, а полная свобода от стресса означает СМЕРТЬ»*

*«стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование»*

*Селье Г. (1907—1982) — канадский патолог, нобелевский лауреат. Родился в Вене, с 1932 года жил в Канаде. Сформулировал концепцию стресса, ввел понятия адаптационного синдрома, болезней адаптации.*

### Что мы знаем о стрессе?

1. Стресс может быть положительным (эустресс) и отрицательным (дистресс)
2. Отрицательный стресс в свою очередь может быть вредоносным или мобилизирующим (Я. Воробейчик)
3. Для разных людей существуют абсолютно разные стресс-факторы
4. Только люди могут испытывать «психологический стресс» (отношение между человеком и социальной средой)
5. Основной компонент стресса- потеря контроля над ситуацией (Зикмунд)
6. Стресс может быть вызван не только реальными, но и вероятностными событиями
7. Ученые выделяют 4 группы симптомов стресса:

- Физиологические
- Интеллектуальные
- Поведенческие
- Эмоциональные

**ТЕСТ: Какой Ваш уровень стресса на данный момент?**

**Хотела бы обратить Ваше внимание на то, что результаты теста верны для Вашего текущего состояния и могут меняться в зависимости от жизненных контекстов.**

## **ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА**

1. Преобладание негативных мыслей
2. Трудность сосредоточения
3. Ухудшение показателей памяти
4. Постоянное бесплодное вращение мыслей вокруг одной проблемы
5. Повышенная отвлекаемость
6. Трудность принятия решений, длительные колебания при выборе
7. Плохие сны, кошмары,
8. Частые ошибки, сбои в вычислениях
9. Пассивность, желание переложить ответственность на кого-то другого
10. Нарушение логики, спутанное мышление
11. Импульсивность мышления, поспешные необоснованные решения
12. Сужение поля зрения, кажущееся уменьшение возможных вариантов действия

## **ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА**

1. Потеря аппетита или переедание
2. Возрастание ошибок при выполнении привычных действий
3. Более быстрая или, наоборот, замедленная речь
4. Дрожание голоса
5. Увеличение конфликтных ситуаций на работе или в семье
6. Хроническая нехватка времени
7. Уменьшение времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями
8. Потеря внимания к своему внешнему виду, неухоженность
9. Антисоциальное поведение
10. Низкая продуктивность деятельности
11. Нарушение сна или бессонница
12. Более интенсивное курение и употребление алкоголя

### **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ**

1. Беспокойство. Повышенная тревожность
2. Подозрительность
3. Мрачное настроение
4. Ощущение постоянной тоски, депрессия
5. Раздражительность, приступы гнева
6. Эмоциональная «тупость», равнодушие
7. Циничный, неуместный юмор
8. Уменьшение чувства уверенности в себе
9. Уменьшение удовлетворенности жизнью
10. Чувство отчужденности, одиночества
11. Потеря интереса к жизни
12. Снижение самооценки, появление чувства вины или недовольства собой или своей работой

### **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ**

1. Боли в разных частях тела неопределенного характера, головные боли
2. Повышенное или пониженное АД
3. Учащенный или неритмичный пульс
4. Нарушение процессов пищеварения (запор, диарея, повышенное газообразование)
5. Нарушение свободы дыхания
6. Ощущение напряжения в мышцах
7. Повышенная утомляемость
8. Дрожь в руках, судороги
9. Появление аллергии или других кожных высыпаний
10. Повышенная потливость
11. Снижение иммунитета, частые недомогания
12. Быстрое увеличение или потеря веса

Наличие каждого симптома из интеллектуальных или поведенческих признаков стресса – 1 балл

Наличие каждого симптома из «эмоциональных» признаков стресса – 1,5 балла

Наличие каждого симптома из физиологических признаков стресса – 2 балла

### **Интерпретация результатов теста**

**0-5 баллов** В данный момент жизни у вас сколь-либо значимый стресс отсутствует

**6-12 баллов** Вы испытываете умеренный стресс, который может быть компенсирован с помощью рационального использования времени, периодического отдыха и нахождения оптимального выхода из сложившейся ситуации

**13-24 баллов** Достаточное выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, которое возникло в ответ на сильный стрессорный фактор, который вам пока не удалось компенсировать

**25-40 баллов** Состояние сильного стресса. Такая величина стресса говорит о том, что организм уже близок к пределу возможностей сопротивляться стрессу и нужно срочно пересмотреть свое отношение к актуальной проблеме

**Свыше 40 баллов** ВНИМАНИЕ! Наиболее опасная стадия стресса-истощение запасов адаптационной энергии.

**Данный тест можно с успехом использовать как для работы с Клиентами, так и для проведения тренингов по стресс-менеджменту.**