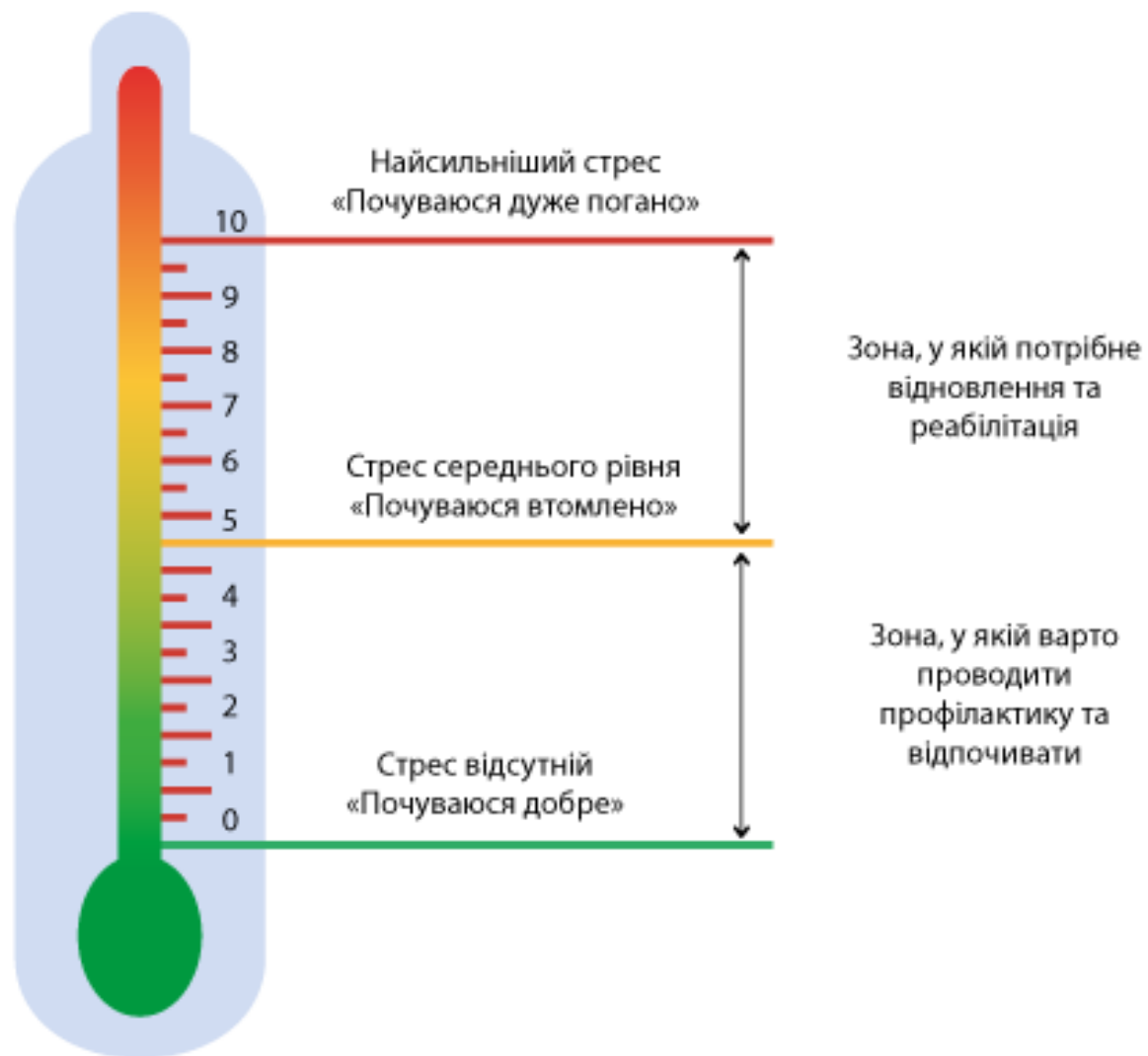


Тест на виявлення виснаження від стресу



Оцініть, наскільки попередній тиждень був наповнений стресом?



Тест на виявлення виснаження від стресу

За останні 30 днів як часто:

1. Ви відчували себе виснаженим (виснаженою) без очевидної на це причини.

(1) Ніколи

(2) Рідко

(3) Іноді

(4) Часто

(5) Завжди



2. Ви були знервованим (знервованою).

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди



3. Ви так сильно нервували, що нічого не могло вас заспокоїти.

- **(1) Ніколи**
- (2) Рідко**
- (3) Іноді**
- (4) Часто**
- (5) Завжди**



4. Ви відчували розпач/безнадію.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди



5. Ви були неспокійним (неспокійною)
або метушливим (метушливою).

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди



6. Ви були настільки неспокійним
(неспокійною), що не могли всидіти на
місці.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди



7. Ви відчували себе пригнічено.

- **(1) Ніколи**
- (2) Рідко**
- (3) Іноді**
- (4) Часто**
- (5) Завжди**



8. Ви відчували, що все вимагає зусиль.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди



9. Ви були настільки сумним
(сумною), що нічого не могло вам
покращити настрій.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди



10. Ви відчували себе нікчемною людиною.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди



- **до 20 балів** – цей показник говорить, що ви знаходитесь в “зеленій зоні”, психологічний стан є нормальним. Якщо бали близькі до 20, варто бути уважними та додати турботи про себе.



- від 20 до 29 – легке психоемоційне виснаження. Це жовта зона. Й вам варто розпочати відновлення вашого стану. Чим раніше ви розпочнете це робити, тим легшим буде процес та якіснішим результат.



- **від 29 до 34** – психоемоційне виснаження знаходиться у жовтогарячій зоні. На цьому етапі важливо звернутися до спеціаліста у сфері охорони психічного здоров'я для проведення додаткового обстеження. Такі бали можуть вказувати на те, що розпочався процес розвитку психічних розладів (депресивні стани, тривожні розлади, ПТСР тощо).



- **понад 35 балів** – червона зона. Сильне психоемоційне виснаження. За таких балів обов'язково варто звернутися до спеціаліста, щоб уточнити причини психоемоційного виснаження та його впливу на ваше здоров'я. Це може бути лікар (психіатр, невролог), психотерапевт чи психолог.
- Важливо! Ці результати не є показом до лікування. Якщо ви отримали 25+ балів не говорить, що у вас є психічний розлад, а вказує на те, що варто додатково обстежитися.



• Що ви робите, щоб трохи стишити себе, заспокоїти?

- - вимикаю телефон;
- - слухаю музику;
- - кіно та телепередачі;
- - шопінг;
- - прогулянка;
- - багато працюю;
- - город;
- - балачки з оточуючими;
- - ігри з домашніми улюбленцями;
- -

