

## ПРОВЕРИМ СЕБЯ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ\*

Уважаемый коллега!

Вам, конечно, известно, что психологический комфорт напрямую зависит от душевного спокойствия, от стрессоустойчивости каждого из нас. Читайте, пожалуйста, ниже следующие утверждения и выбирайте свой вариант ответа из пяти возможных:

«ВСЕГДА» - 1 балл

«ОЧЕНЬ ЧАСТО» - 2 балла

«ЧАСТО» - 3 балла

«РЕДКО» - 4 балла

«НИКОГДА» - 5 баллов.

1. Хотя бы один раз в день я ем горячую пищу.
2. Я сплю не менее 7 – 8 часов в сутки.
3. От общения с людьми я получаю удовольствие.
4. Я всегда могу положиться на родственников.
5. Моя кожа часто бывает излишне сухой или влажной.
6. Я воздерживаюсь от курения.
7. Мой вес меня устраивает.
8. Я достаточно интенсивно поддерживаю физическую форму.
9. Выпиваю весьма умеренно, без излишеств.
10. Моя зарплата меня устраивает.
11. Я активно общаюсь с друзьями и знакомыми.
12. У меня есть друзья, с которыми я могу поделиться самыми сокровенными мыслями.
13. Я чувствую себя здоровым человеком.
14. Я могу говорить о своих переживаниях, даже когда сильно расстроен.
15. Я общаюсь с соседями по поводу разных житейских проблем.
16. Я могу пошутить.
17. Днем у меня бывает свободное время.
18. Я воздерживаюсь от крепкого кофе и чая.
19. Мне удастся организовать свое свободное время.
20. Я свободно обращаюсь к друзьям и знакомым за советом.

\* Тест С.А. Тарасова – канд. псих. наук, заведующего кабинетом социально-психологической помощи Московской службы доверия.

*Посчитайте свои баллы и из полученной суммы **вычтите 20.**  
Что получилось?*

**30 – 49 баллов.**

Вы подвержены стрессовым воздействиям, но ваша психологическая защита устойчива, и вы справляетесь с вредными их последствиями самостоятельно.

**50 – 74 балла.**

Подверженность стрессам довольно высока. Вам стоило бы взять на вооружение приемы психической саморегуляции. Но не забывайте, что физическое здоровье крайне важно, чтобы справиться со стрессом.

**75 баллов и выше.**

Вы, вероятно на грани срыва. Стоит обратиться к помощи специалиста, так как самостоятельно справиться со стрессом будет трудно.

