

РЕАКЦИЯ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

Оценка реакции на психическое переутомление - это еще один метод определить, на каком уровне стресса вы находитесь: ниже стрессового порога, над ним, или же прямо на пороге. Стресс, который уже не повышает вашу продуктивность, обычно перерастает в психическое переутомление.

Оценка реакции на психическое переутомление

0 = Никогда

1 = Иногда

2 = Часто

3 = Регулярно

1. Слишком много едите.
2. Употребляете слишком много/алкоголя.
3. Курите больше обычного.
4. Напряжены и неусидчивы.
5. Находитесь в состоянии депрессии или испытываете угрызения совести.
6. Все меньше и меньше себе нравитесь.
7. С трудом засыпаете и чутко спите.
8. Чувствуете беспокойство и не можете сконцентрироваться.
9. У вас пониженный интерес к сексу.
10. У вас повышенный интерес к сексу.
11. Теряете аппетит.
12. Ощущаете усталость / низкий уровень энергии.
13. Раздражительны.
14. У вас возникают мысли о самоубийстве.
15. Становитесь менее общительными.
16. Теряете ориентацию и поглощены происходящим вокруг.
17. С трудом встаете по утрам.
18. Вас мучают головные боли.
19. Страдаете расстройством желудка.

20. У вас влажные и/или дрожащие руки.
21. Вы страдаете одышкой и повышенной сонливостью.
22. Пускаете все на самотек.
23. Направляете гнев в неправильное русло.
24. Чувствуете себя нездоровыми.
25. Вы торопитесь, переживаете, что вам предстоит сделать слишком много в короткий срок.
26. Принимаете предписанные врачом сильные успокоительные для того, чтобы расслабиться. _
27. Принимаете лекарства от высокого давления.
28. Вы находитесь в зависимости от наркотиков различного рода.
29. Переживаете за будущее.
30. Страдаете от болей в спине.
31. Не в состоянии вылечить насморк и простуду, больное горло, кашель, вирусы, и т. д.

ОБЩИЙ РЕЗУЛЬТАТ

_____ 0-20

_____ 21-30

_____ 31-40

_____ Выше 40

РЕАКЦИЯ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

0-20 НИЖЕ СРЕДНЕГО УРОВНЯ

21-30 НА ВАС НАЧИНАЮТ ОКАЗЫВАТЬ ВЛИЯНИЯ СТРЕСС. ВЫ ЖИВЕТЕ НА ГРАНИЦЕ НЕРВНОГО СРЫВА И ИНОГДА ЕЕ ПЕРЕСЕКАЕТЕ

31-40 ВЫШЕ СРЕДНЕГО УРОВНЯ СТРЕССА, ЧТО ОКАЗЫВАЕТ ГЛУБИННОЕ ВЛИЯНИЕ НА ВАШУ ЖИЗНЬ. БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ЖИЗНИ ВЫ ЖИВЕТЕ ЗА ГРАНИЦЕЙ СТРЕССА

ВЫШЕ 40 ЕСЛИ ВЫ НИЧЕГО НЕ ПРЕДПРИМИТЕ В СКОРОМ ВРЕМЕНИ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА, ОН МОЖЕТ ПЕРЕЙТИ В СЕРЬЕЗНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ