

Оцени уровень своей тревожности!

Тревожность для тебя — просто волнение перед важными событиями или психологическая проблема, которая мешает жизни? Пройди тест и узнай правду о себе!

Опреди проблему — узнай заранее!

Перед тобой 20 утверждений. Отметь, какие из них свойственны тебе, а какие нет. Отвечай быстро, не задумываясь! Здесь нет правильных или неправильных ответов.

		да	нет
1	Я часто испытываю удовольствие	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Я быстро устаю	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Я легко могу заплакать	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Я хочу быть таким же счастливым, как и другие	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Обычно я чувствую бодрость	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Мне свойственны спокойствие, хладнокровие и собранность	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Меня тревожат трудности	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Я чувствую себя счастливым человеком	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Я принимаю все слишком близко к сердцу	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Мне не хватает уверенности в себе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Я чувствую себя в безопасности	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	У меня иногда бывает хандра	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Я чувствую удовлетворение от жизни	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Меня отвлекают и волнуют незначительные мелочи	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Я сильно переживаю из-за всего и долго не могу успокоиться	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Я уравновешенный человек	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Результат:

0–4 баллов:

У тебя низкий уровень тревожности. Ты общительный и инициативный человек, мелочи тебя не выводят из себя, ты уверенно идешь к цели и чаще всего достигаешь ее.

Узнал в тесте кого-то из близких или знакомых? Предложи им пройти этот тест и получить подробные рекомендации, как справляться с тревожностью.

5–10 баллов:

У тебя умеренный уровень тревожности. Ты более-менее спокойный человек, достаточно активный и общительный. Но некоторые ситуации вызывают у тебя чрезмерное беспокойство, которое мешает мыслить здраво. Возможно, иногда ты страдаешь бессонницей и тебе не всегда хватает энергии.

Обрати внимание на свое эмоциональное состояние, такие симптомы могут привести к синдрому хронической усталости!

Свыше 11 баллов:

У тебя очень высокий уровень тревожности. Это скорее всего связано с тем, что окружающие относятся к тебе не так, как тебе бы хотелось. Это может быть в отношениях с родителями, партнером, детьми, коллегами или начальством.

Это приводит к постоянному напряжению, стрессу и хронической усталости. Ты ощущаешь недостаток энергии и страдаешь бессонницей, постоянно прокручивая в голове волнующие тебя события, диалоги и ситуации.

Похоже, ты на грани нервного срыва!

*Узнай рекомендации, как снизить тревожность
и обрести гармонию здесь →*



Есть вопросы?
Обращайтесь: Ф.И.О. _____

Телефон _____ Skype _____

e-mail _____

Ключ к тесту:

Посчитай сумму своих баллов за ответ:

№ вопроса	да	нет
1	0	1
2	1	0
3	1	0
4	1	0
5	1	0
6	0	1
7	0	1
8	1	0
9	1	0
10	0	1
11	1	0
12	1	0
13	0	1
14	1	0
15	1	0
16	0	1
17	1	0
18	1	0
19	0	1
20	1	0