

О чем говорит твоя бессонница?

Твоя бессонница – это просто результат неправильного режима или сигнал серьезных проблем?

Узнай, пройдя наш тест, пора ли тебе тревожиться!

Опреди проблему – узнай заранее!

Перед тобой 10 утверждений.

Отметь, какие из них свойственны тебе, а какие нет.

Отвечай быстро, не задумываясь! Здесь нет правильных или неправильных ответов.

		ДА	НЕТ
1	Когда я решаю какую-то проблему или попадаю в сложную ситуацию, я думаю о ней постоянно, даже ночью.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Я люблю перед сном попить чайку.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Перед сном я обязательно планирую завтрашний день и «проигрываю» в голове все до мелочей.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Я долго переживаю по поводу своих неудач.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Я часто огорчаюсь из-за мелочей.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	По окончании какой-либо работы у меня часто возникают сомнения о качестве ее исполнения.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Я могу спокойно смотреть на кровь.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Жизнь часто кажется мне тяжелой.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Я легко приспосабливаюсь к новой ситуации.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Перед тем как лечь спать, я проверяю, закрыты ли краны, погашен ли везде свет, заперта ли дверь.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ключ к тесту

вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ДА	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1
НЕТ	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0

Результат:

0–3 балла:

Скорее всего, если ты иногда и не можешь уснуть, то причина просто в том, что ты смотришь перед сном телевизор или пьешь незадолго до сна крепкий чай, кофе. Либо на тебя воздействуют внешние факторы – жара, духота. Чтобы справиться с проблемой, тебе достаточно немного скорректировать рацион, режим дня и проветривать комнату перед сном.

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

4–6 баллов:

Скорее всего, твоя причина бессонницы – психологическая. Суть в том, что ты не умеешь завершать день, и к вечеру у тебя остаются незаконченные переживания или незакрытые дела, даже если ты это не осознаешь.

Если не начать работать с проблемой сейчас, в будущем бессонница может стать хронической и полностью нарушить твои планы!

7–10 баллов:

Твоя бессонница – сигнал серьезного стресса. Причина может быть в сложной жизненной ситуации, аврале или хроническом переутомлении – в любом случае, лучше проконсультироваться с психологом, чтобы не довести ситуацию до нервного срыва!

Бессонница ухудшает твое состояние, поэтому параллельно с работой над причиной стресса лучше избавиться от этой проблемы.

*Рекомендации, как справиться
с бессонницей ждут тебя здесь →*



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

Телефон _____

Skype _____ e-mail _____