CITY TERVISEKLIINIK
Kaulame Teid Südamega

# Опросник эмоционального самочувствия

Имя _____ Пол _____ Возраст _____

Внимательно прочтите нижеприведенный перечень проблем и трудностей, которые могут иногда присутствовать у людей. Обведите тот вариант ответа, который лучше всего описывает то, НАСКОЛЬКО ЭТА ПРОБЛЕМА БЕСПОКОИЛА ВАС 8 ТЕЧЕНИЕ ПОСЛЕДНЕГО МЕСЯЦА.

| | | Вовсе нет | Редко | Иногда | Часто | Постоянно |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Сниженное настроение | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Потеря интереса | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Чувство непол ноценности | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Сам ообвинения | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Повторяющиеся мысли о смерти, или самоубийстве | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Чувство о диночества | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Безнадежность по отношению к будущему | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Неспособность чувствовать радость | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Быстрая раздражительно сть или гнев | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Чувство тревог и или страха | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Чувство напряженности или неспособность расслабиться | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Чрезмерная озабоченность по разным поводам | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Беспокойство или суетливость, невозможность усид еть на месте | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Легкая пугливость | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Внезапные приступы паники, во время которых возникает сердцебиение, нехватка воздуха, предобморочное состояние или другие вызывающие страх физические явления | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Боязнь находиться одному вд али от дома | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Чувство страха на открытом пространстве или на улице | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Боязнь потерять сознание среди людей | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Боязнь езды на автобусе, трамвае, поезде или машине | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Страх находиться в центре внимания | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 | Страх при общении с чужими людьми | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Чувство вялости ил и усталости | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Пониженное внимание и способность сосредоточиться | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Отдых не восстанав ливает силы | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Быстрая ут омляемость | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Трудности с засыпанием | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Беспокойный или прерывистый сон | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Чрезмерно раннее п робуждение | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Если вы набрали много баллов или отметили 5 и более пунктов, где выбрали 2 балла или выше, рекомендуется обратиться к специалисту.**

Тест не является диагностическим инструментом и не заменяет консультацию специалиста.