**Тест № 4**

Данный тест предполагает, что Вы в течение недели по вечерам заполняете нижеприведенную таблицу. Это поможет Вам определить уровень собственного стресса. Необходимо поставить галочку против тех пунктов, где приходится давать утвердительный ответ. Каждая «галочка» дает одно очко. В конце недели итоги суммируются.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фактор риска | Очки | | | | | | |
| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
| Сон недостаточный или плохой |  |  |  |  |  |  |  |
| Испорченное настроение по дороге на работу или домой |  |  |  |  |  |  |  |
| Испорченное настроение на работе |  |  |  |  |  |  |  |
| Неприятная работа |  |  |  |  |  |  |  |
| Чрезмерный шум |  |  |  |  |  |  |  |
| Более 3х чашек крепкого кофе |  |  |  |  |  |  |  |
| Выкурено более 10 сигарет |  |  |  |  |  |  |  |
| Слишком много выпито спиртного |  |  |  |  |  |  |  |
| Слишком мало физической активности |  |  |  |  |  |  |  |
| Слишком много съедено |  |  |  |  |  |  |  |
| Слишком много сладостей |  |  |  |  |  |  |  |
| Личные проблемы |  |  |  |  |  |  |  |
| Сверхурочная работа |  |  |  |  |  |  |  |
| Испорченное настроение дома |  |  |  |  |  |  |  |
| Сомнения в качестве своей работы |  |  |  |  |  |  |  |
| Головная боль |  |  |  |  |  |  |  |
| Сердечная слабость |  |  |  |  |  |  |  |
| Боли в желудке |  |  |  |  |  |  |  |

**1-20 очков**. Положение нормальное. На всякий случай проверьте себя в течение еще одной недели, так как Ваше субъективное восприятие «слишком много» или «слишком мало» может оказаться несамокритичным.

**21-40 очков**. Пока ситуация не слишком тревожная, но уже необходимо обратить внимание на пункты, давшие очки. В скором времени они могут перерасти в серьезную угрозу.

**41-60 очков**. Угроза налицо. Если в самое ближайшее время Вы не предпримите решительных шагов к изменению своего образа жизни, то Вас ожидают, к сожалению, крупные неприятности.

**Свыше 60 очков**. Ваше здоровье в серьезнейшей опасности. Необходимо пункт за пунктом проанализировать заполненную Вами таблицу и постараться немедленно заняться своим здоровьем.

**Тест № 4**

Данный тест предполагает, что Вы в течение недели по вечерам заполняете нижеприведенную таблицу. Это поможет Вам определить уровень собственного стресса. Необходимо поставить галочку против тех пунктов, где приходится давать утвердительный ответ. Каждая «галочка» дает одно очко. В конце недели итоги суммируются.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фактор риска | Очки | | | | | | |
| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
| Сон недостаточный или плохой |  |  |  |  |  |  |  |
| Испорченное настроение по дороге на работу или домой |  |  |  |  |  |  |  |
| Испорченное настроение на работе |  |  |  |  |  |  |  |
| Неприятная работа |  |  |  |  |  |  |  |
| Чрезмерный шум |  |  |  |  |  |  |  |
| Более 3х чашек крепкого кофе |  |  |  |  |  |  |  |
| Выкурено более 10 сигарет |  |  |  |  |  |  |  |
| Слишком много выпито спиртного |  |  |  |  |  |  |  |
| Слишком мало физической активности |  |  |  |  |  |  |  |
| Слишком много съедено |  |  |  |  |  |  |  |
| Слишком много сладостей |  |  |  |  |  |  |  |
| Личные проблемы |  |  |  |  |  |  |  |
| Сверхурочная работа |  |  |  |  |  |  |  |
| Испорченное настроение дома |  |  |  |  |  |  |  |
| Сомнения в качестве своей работы |  |  |  |  |  |  |  |
| Головная боль |  |  |  |  |  |  |  |
| Сердечная слабость |  |  |  |  |  |  |  |
| Боли в желудке |  |  |  |  |  |  |  |

**1-20 очков**. Положение нормальное. На всякий случай проверьте себя в течение еще одной недели, так как Ваше субъективное восприятие «слишком много» или «слишком мало» может оказаться несамокритичным.

**21-40 очков**. Пока ситуация не слишком тревожная, но уже необходимо обратить внимание на пункты, давшие очки. В скором времени они могут перерасти в серьезную угрозу.

**41-60 очков**. Угроза налицо. Если в самое ближайшее время Вы не предпримите решительных шагов к изменению своего образа жизни, то Вас ожидают, к сожалению, крупные неприятности.

**Свыше 60 очков**. Ваше здоровье в серьезнейшей опасности. Необходимо пункт за пунктом проанализировать заполненную Вами таблицу и постараться немедленно заняться своим здоровьем.