

## Тест «Состояние вашей нервной системы»

(К. Либельт)

**Инструкция.** Обведите кружочком одну из четырех цифр в графах справа напротив описания каждого симптома в зависимости от того, как часто вы обнаруживаете этот симптом у себя.

| № п/п | Симптом  | Нет | Редко | Да | Очень часто |
|-------|--|-----|-------|----|-------------|
| 1.    | Часто ли вы бываете раздражены, нервничаете, ощущаете беспокойство?                                    | 0   | 3     | 5  | 10          |
| 2.    | Часто ли у вас учащенный пульс и сердцебиение?   | 0   | 2     | 3  | 6           |
| 3.    | Часто ли вы быстро устаете?  | 0   | 2     | 4  | 8           |
| 4.    | Страдаете ли вы повышенной чувствительностью к шуму, шороху или свету?                                 | 0   | 2     | 4  | 8           |
| 5.    | Бывают ли у вас резкие смены настроения, возникает чувство неудовлетворенности?                        | 0   | 2     | 3  | 6           |
| 6.    | Вы спите беспокойно, часто просыпаетесь? Страдаете бессонницей?  | 0   | 2     | 4  | 8           |
| 7.    | Страдаете ли вы непроизвольным потоотделением?   | 0   | 2     | 3  | 6           |
| 8.    | Затекают ли у вас мышцы? Ощущаете ли вы непривычное щекотание, подергивание в суставах?                | 0   | 2     | 4  | 8           |
| 9.    | Страдаете ли вы забывчивостью, часто плохо способны концентрировать внимание?                          | 0   | 2     | 4  | 8           |
| 10    | Страдаете ли вы от зуда?   | 0   | 2     | 3  | 6           |
| 11    | Необходимо ли вам в вашей профессиональной деятельности быть «на высоте»?                              | 0   | 2     | 4  | 8           |
| 12    | Часто ли вы бываете в плохом настроении, проявляете агрессивность? Быстро ли вы теряете самообладание? | 0   | 2     | 4  | 8           |
| 13    | Копите ли вы неприятности в себе?  | 0   | 2     | 4  | 8           |
| 14    | Ощущаете ли вы недовольство самим собой и окружающим миром?  | 0   | 2     | 4  | 8           |
| 15    | Курите ли вы?  | 0   | 2     | 5  | 10          |
| 16    | Бывают ли у вас неприятности? Мучают ли страхи?  | 0   | 2     | 4  | 8           |
| 17    | Есть ли у вас недостаток в возможности подвигаться   | 0   | 2     | 4  | 8           |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
|    | на свежем воздухе?   |   |   |   |   |
| 18 | Есть ли у вас недостаток в возможности разрядиться, обрести душевное равновесие? | 0 | 2 | 4 | 8 |