



ТЕСТ НА ВЫЯВЛЕНИЕ СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Ответьте «Да» или «Нет» на каждый из вопросов.

1. Вы замечали, что последнее время по утрам вам требуется значительно больше времени, чтобы проснуться и войти в привычное состояние работоспособности?	
2. Чувствуете ли вы острое нежелание вставать с кровати, чувство разбитости и помятости даже после достаточно продолжительного сна?	
3. Чувствуете ли вы в середине рабочего дня, что ваша активность и работоспособность резко падают? Требуется ли вам сейчас гораздо больше усилий для выполнения привычных дел?	
4. Вы замечали, что в течение дня вам часто требуются тонизирующие напитки: кофе, крепкий чай, энергетики? Если да, то напишите, что вы пьёте и в каком количестве. Если вы курите сигареты, в том числе электронные, то напишите об этом и укажите количество сигарет.	
5. Чувствуете ли вы, что стали метеозависимы? Влияют ли на ваше самочувствие перепады атмосферного давления и резкая смена погоды?	
6. Можете ли вы сказать, что ваш аппетит стал нестабильным? Отметьте ниже то, что для вас свойственно:	
• множественные перекусы, необходимость всё время чем-то подкармливать себя для поддержания энергии;	
• заедания, переедания;	
• потеря аппетита;	
• потеря удовольствия от еды.	

7. Вы замечали, что в теле постоянно возникают неприятные ощущения: то тело ломит, то стопы, то спину, то подозрительные ощущения в области сердца?	
8. Часто ли у вас мёрзнут кисти рук и стопы? Ощущаете ли вы холод в суставах?	
9. Можете ли вы сказать, что у вас нестабильно работает пищеварительная система и возникают симптомы расстройства желудка?	
10. Часто ли вы ощущаете беспокойство, фоновое напряжение и раздражение?	
11. Возникают ли у вас аллергические проявления, которых раньше не было?	
12. Наблюдается ли у вас снижение либидо?	
13. Беспокоят ли вас проблемы со сном?	

Подведите итоги теста и посчитайте количество ответов «Да».

Если хотя бы на 4-6 вопросов теста вы дали положительные ответы, то это значит, что вам пора серьёзнее отнестись к своему физическому и психоэмоциональному здоровью. Уделите внимание вашему режиму работы и отдыха.

ВАЖНО!

Выгорание и синдром хронической усталости могут быть диагностированы и часто встречаются у людей, которые не трудоустроены, но не менее загружены бытом и перманентными тревогами по самым разным поводам.