

# Тест

По шкале от 1 до 5 оцените свое текущее состояние. Где 1 — никогда; 2 — иногда; 3 — в половине случаев; 4 — в большинстве случаев; и 5 — всегда.

1	2	3	4	5	
					Ощущение, что происходящее с тобой — сон
					Смущение
					Стремление к изоляции
					Печаль
					Злость
					Эмоциональное оцепенение
					Забывчивость
					Нерешительность
					Раздражительность
					Эмоциональная боль
					Обида
					Волнение
					Проблемы с концентрацией
					Постоянный поиск вещей (рассеянность)
					Чувство вины или стыда
					Чувство подавленности
					Беспокойство
					Чрезмерный плач
					Паника
					Вспышки гнева
					Агрессия
					Безнадежность
					Отчаяние
					Чувство бесполезности
					Возбужденность
					Беспокойство
					Дезориентированность
					Сложность принятия решений
					Потеря интереса
					Легко пугаетесь
					Тремор или дрожь
					Неконтролируемые физические реакции
					Рискованное поведение
					Проблемы со сном
					Проблемы с едой
					Избегание людей и обычных занятий
					Гипервентиляция/одышка
					Употребление лекарств, наркотиков или алкоголя

Если половина или больше ваших ответов были 3 или выше, рекомендуется обратиться за медицинской, психологической или духовной помощью.

Пожалуйста ответьте **да** или **нет** на следующие вопросы:

да	нет	
		Были ли у вас эмоциональные травмы до нынешнего бедствия?
		Были ли у вас психологические проблемы до этого бедствия?
		Были ли вы ранены в результате бедствия?
		Был ли риск потерять жизнь во время бедствия?
		Были ли вы свидетелями травмы или смерти кого-то?
		Потеряли ли вы близкого человека во время бедствия?
		Были ли вы разлучены с любимыми/близкими во время бедствия?
		Потеряли ли вы свой дом во время бедствия?
		Потеряли ли вы работу во время бедствия?
		Потеряли ли вы домашнее животное во время бедствия?
		Помогаете ли вы людям, пострадавшим от бедствия?
		Есть ли у вас эмоциональная нестабильность?
		Есть ли у вас физическая инвалидность?
		Вы постоянно принимаете лекарства?
		Вы беспокоитесь о ребенке / детях?
		Есть ли у вас духовные/религиозные потребности?
		В опасности ли вы причинить вред себе или другим?

Если вы ответили утвердительно на любой из этих вопросов, настоятельно рекомендуется обратиться за медицинской, психологической, или духовной помощью.

ПРИМЕЧАНИЕ: Этот тест был разработан как инструмент самопомощи и не является официальным психологическим тестом.