

## Исследование состояния здоровья и уровня стресса

**Состояние здоровья:** Состоите ли на диспансерном учете или длительно лечились по поводу заболеваний (обвести номер в соответствующем квадрате)

1	Ревматических	6	Желудочно-кишечных	11	Неврологических
2	Опухолевых	7	Почек	12	Гинекологических
3	Сердца	8	Глаз	13	Эндокринологических
4	Уха, горла, носа	9	Кожи	14	Психических
5	Легких	10	Аллергических		

### Опросник 1. Общее состояние здоровья

Дальнейшие вопросы касаются Вашего здоровья и самочувствия. Отвечая на вопрос, выберите один из вариантов ответа и впишите в соответствующий квадрат **в отдельном файле** ответов (или на бланке):

1 – если то, что указано в вопросе, для вас нехарактерно и **за последние два года** никогда не было

2 – если бывает очень редко;                      3 – если бывает временами

4 – если бывает часто;                                5 – если бывает почти постоянно или всегда.

	<b>Беспокоят ли Вас:</b>
1	Повышенная потливость, повышенная влажность кистей рук или стоп?
2	Отмечаете ли Вы у себя постоянно усиленную потливость всего тела
3	Приливы внезапного жара?
4	Ощущения покраснения лица и шеи?
5	Ощущения онемения в руках и ногах, возможно усиливающиеся ночью
6	Ощущения покалывания в руках и ногах?
7	Ощущения "ползания мурашек" по спине?
	<b>Бывает ли у Вас в условиях комфортной температуры воздуха (в теплое время года или в теплом помещении):</b>
8	Ощущение зябкости?
9	Озноб, сопровождающийся мышечной дрожью?
10	Мышечная дрожь без озноба, сама по себе
11	Нервность или внутренняя дрожь
12	Дрожание рук в спокойном состоянии, без видимой причины
13	Мерзнут ли у Вас ноги независимо от погоды
	<b>Легко ли Вы переносите:</b> (ответ цифра от 1 — очень плохо до 5 — очень хорошо)
14	Холод?
15	Жару, душные помещения?
	<b>Какие температурные условия Вы предпочитаете</b> (ответ цифра от 1 — никогда до 5 — всегда)
16	Холод ?
17	Жару ?
	<b>Простудные заболевания и температура</b>
18	Отмечаете ли Вы частые простудные заболевания (2-3 раза в год) с повышением температуры (ангина, грипп) в течение последнего года
	<b>Когда Вы болеете острыми простудными заболеваниями (ОРЗ, гриппом), как высоко обычно поднимается температура</b>
19	Поднимается не выше 37,0 - 37,5 градусов?
20	Поднимается до 38 градусов и выше?
21	Беспокоит ли Вас частое беспричинное повышение температуры в течение последних 2-3 месяцев
22	Испытываете ли Вы постоянное чувство жара в теле

	<b>Жажда</b>
23	Отмечаете ли Вы повышенную жажду (10 стаканов жидкости в сутки)?
24	Пониженную жажду (менее 3 стаканов жидкости в сутки)?
25	Употребляете ли Вы постоянно более 10 стаканов жидкости в сутки
	<b>Аппетит:</b>
26	Считаете ли Вы, что Ваш аппетит в последние месяцы повышен, бывает переедание?
27	Аппетит устойчиво снижен в последние месяцы
28	Отмечаете ли Вы в течение последнего года стойкое падение веса на 3 кг или более без видимой на то причины
	<b>Сердечно-сосудистая система</b>
29	Бывает ли у Вас сердцебиение в покое, без физической нагрузки?
30	Ощущение замирания или остановки сердца?
31	Перебои сердца?
32	Боли в области сердца, приступообразно возникающие без физической нагрузки (возможно в сочетании с упомянутыми выше нарушениями ритма)?
33	Появляется ли у Вас чувство давления, сжатия, жжения или боль в центре груди (за грудиной) или в левой половине грудной клетки при волнении, ходьбе, подъеме по лестнице или другой физической нагрузке
34	Длительное (неприступообразное) чувство сдавления в области сердца?
35	Длительные неприступообразные боли (сжимающие, тянущие, ноющие, колющие) в области сердца?
36	Тяжесть, чувство стеснения в груди ?
	<b>Дыхание</b>
37	Ощущение одышки (чувство нехватки воздуха, тяжесть в груди) в покое
38	Приступы удушья (ощущение затруднения дыхания, особенно часто - выдоха)
39	Ощущение кома в горле, сужения горла или спазма?
40	Проявляется ли у Вас одышка при физической нагрузке – быстрой ходьбе или при спокойном подъеме по лестнице уже на уровне 2-3 этажа
41	Кашляете ли Вы на протяжении 3 и более месяцев в течение последнего года
42	Откашливаете ли Вы мокроту на протяжении 3-х месяцев в течение последнего года
43	Отмечаете ли Вы появления свистящих звуков в груди или приступов удушья
44	Болели ли Вы в течение последних 2-х лет два или более раза бронхитом или воспалением легких
45	Выкуриваете ли Вы в течение 5 лет и более сигареты в количестве не менее 10-20 штук в сутки
46	Ухудшается ли Ваше дыхание (появляется или усиливается кашель, выделение мокроты, одышка) при запыленности, загазованности или задымленности воздуха
47	Отмечаете ли Вы какое-либо изменение голоса, охриплость, осиплость, появившиеся в последние 2-3 месяца
48	Бывает ли потеря голоса
	<b>Беспокоит ли Вас нарушение пищеварения:</b>
49	Повторяющаяся тошнота?
50	Эта тошнота не сопровождается давящей болью в глазах либо головокружением с шумом в ушах
51	Эта тошнота появилась в последние месяцы? (для женщин – кроме периода беременности)
52	Повторяющаяся рвота? (для женщин – кроме периода беременности)
53	Беспокоит ли отрыжка?
54	Изжога или кислая отрыжка?
55	Отмечаете ли Вы затруднение при глотании пищи
56	Беспокоит ли повторяющиеся боли в области желудка, в верхней трети живота?
57	Те же боли, повторяющиеся при употреблении жирной пищи и учащение стула
58	Запоры (стул не ежедневный)?

59	Учащение (2-3 раза и чаще) стула при обычном для Вас питании
60	Беспокоят ли Вас появившиеся в последнее время запоры, сменяющиеся поносами
61	Вздутие живота или схваткообразные боли в нем?
62	Беспокоят ли Вас повторяющиеся боли в верхней половине живота?
63	Ощущение неудобства, давления или переполнения в животе или периодические боли в средней части живота?
64	Ощущение переполнения или периодические боли в нижней части живота? (Для женщин – кроме болей при месячных)
65	Замечаете ли Вы примесь слизи или крови в стуле или черный цвет стула
66	Отмечаете ли Вы непереносимость лекарственных препаратов
67	Отмечаете ли Вы непереносимость пищевых продуктов, отдельных блюд
	<b>Бывает ли нарушение мочеиспускания:</b>
68	Учащенное мочеиспускание, моча очень светлой окраски?
69	Неудержимые позывы на мочеиспускание, моча очень темная?
70	Отмечаете ли болезненное или учащенное мочеиспускание (более 6-7 раз в сутки)
71	Вопрос для мужчин старше 40 лет: отмечаете ли Вы у себя регулярно в ночное время позывы на мочеиспускание или слабость струи при мочеиспускании (женщины ставят в ответах 0)
72	Бывает ли задержка мочи, затруднения при мочеиспускании
73	Бывает ли чувство жжения в области промежности, паховой области
	<b>С о н:</b>
74	Бессонница, позднее засыпание на протяжении длительного периода
75	Беспокоит ли Вас раннее пробуждение, бессонница по утрам?
76	Повышенная сонливость?
77	Сон короткий, беспокойный и тревожный?
78	Много сновидений?
79	Сон глубокий, продолжительный?
80	Замедленный переход к активному бодрствованию по утрам?
	<b>Работоспособность</b>
81	Ваша физическая работоспособность в последнее время повышена?
82	Снижена?
	<b>Беспокоят ли вас общие нарушения самочувствия:</b>
83	Ощущение общей слабости в течение последних 3-6 месяцев или дольше?
84	Ощущение слабости в отдельных частях тела ?
85	Быстрая истощаемость, утомляемость в течение последних 3-6 месяцев или дольше?
86	Вялость, апатия?
87	Постоянная усталость, упадок сил или заторможенность?
88	Чувство усталости или тяжести в ногах или в руках?
89	Чувство оглушенности (затуманенности сознания)?
	<b>Ваша умственная работоспособность в последнее время:</b>
90	Внимание хорошее?
91	Быстрая отвлекаемость?
92	Рассеянность?
93	Способность к сосредоточению хорошая?
94	Неспособность сосредоточиться?
95	Работоспособность выше до обеда?
96	Работоспособность выше вечером?
97	Одинаковая в течение дня, но в замедленном темпе?
	<b>Ваш характер:</b>
98	Увлекающийся, темпераментный?
99	Невозмутимый, относительно холодный, апатичный?

100	С жаром к работе?
101	Добросовестность в рамках умеренности?
102	Вспыльчивость, чрезмерная чувствительность, легкая обидчивость?
103	Тревожность, чрезмерная обеспокоенность своим здоровьем?
104	Жалуетесь ли Вы на раздражительность, легко возникающее чувство досады
105	Жалуетесь ли Вы на плаксивость, слезливость
	<b>Беспокоят ли вас различные боли:</b>
106	Боли в суставах и конечностях независимо от перемены погоды
107	Боли в мышцах, особенно рук или ног?
108	Боли в пояснице или спине, которые также могут отдаваться в ногах и усиливаются при движении, изменении положения туловища
109	Боли в шее (затылке) или плечевых суставах?
110	Беспокоит ли Вас в течение месяца и более утренняя скованность в суставах, проходящая во второй половине дня
111	Появляется ли у Вас боль в икрах при ходьбе, вынуждающая Вас останавливаться и выждать ее исчезновения
112	Другие боли, помимо перечисленных выше
113	Есть любые повторяющиеся мучительные боли, которые трудно переносить
114	Если да, то как интенсивно беспокоят такие боли (оценка от 1 до 5); дополнительно на вопрос №376 указать количество месяцев, на протяжении которых продолжаются боли
	<b>Органы чувств</b>
115	Отмечаете ли Вы в последнее время снижение слуха или постоянный шум в ушах
116	Отмечаете ли Вы приступообразное понижение остроты зрения (временную слепоту) на один или оба глаза
117	Отмечаете ли постоянное понижение остроты зрения
118	Бывает ли двоение в глазах
119	Бывает ли расплывчатое зрение
120	Беспокоят ли Вас шум и тяжесть в голове на протяжении 3 месяцев и более
121	Имеете ли Вы повышенное артериальное давление в течение 5 последних лет
122	Замечаете ли Вы периодические появления тумана перед глазами
123	Отмечаете ли Вы появление радужных кругов вокруг источников света
	<b>Нервная система</b>
124	Бывает головокружение в покое?
125	Беспокоят ли Вас головокружения и пошатывание при ходьбе, стоянии или перемене положения тела (внезапно появляющиеся и быстро проходящие)
126	Частые головные боли, в течение 3 месяцев и более
127	Ощущение давления в голове?
128	Вынуждены ли Вы в процессе работы в течение нескольких часов ежедневно или периодически держать голову склоненной
129	Отмечаете ли Вы внезапно или постепенно развивающуюся и проходящую (в течение минут, часов, суток) слабость, онемение руки
130	Онемение или покалывание в различных частях тела
131	Замечали ли Вы внезапно появляющуюся и проходящую (в течение минут, часов, суток) неловкость языка или потерю речи
132	Замечаете ли Вы ухудшение памяти: забывчивость, затруднение запоминания нового, снижение способности к длительной концентрации внимания
133	Бывают ли обморочные состояния, потеря сознания
134	Бывают ли припадки, приступы судорог
135	Бывают затруднения при ходьбе
136	Беспокоят параличи или мышечная слабость

	<b>Душевное здоровье</b>
137	Беспокоят ли Вас повторяющиеся неотвязные неприятные мысли или воспоминания
138	Чувство страха в открытых местах или на улице
139	Чувство страха без причины
140	Боязнь езды в транспорте
141	Приступы ужаса или паники
142	Неожиданный или беспричинный страх
143	Боязнь выйти из дома одному
144	Боязнь, что Вы упадете в обморок на людях
145	Застенчивость или скованность в общении с лицами противоположного пола
146	То, что Вы слышите голоса, которых не слышат другие
147	Чувство одиночества
148	Чувство недовольства другими
149	Ваша небрежность или неряшливость
150	Тоскливое, подавленное настроение без видимой причины, хандра
151	Чрезмерное беспокойство по разным поводам
152	Отсутствие интереса к чему-либо
153	То, что Ваши чувства легко задеть
154	Ощущение, что Вам что-то мешает сделать что-либо
155	Ощущение напряженности или взвинченности
156	Ощущение, что Вы в западне или пойманы
157	Ощущение, что другие проникают в Ваши мысли
158	Ощущение, что другие не понимают Вас или не сочувствуют Вам
159	Ощущение, что люди недружелюбны или Вы им не нравитесь
160	Ощущение собственной никчемности
161	Ощущение, что почти во всех Ваших неприятностях виноваты другие
162	Ощущение, что с Вами произойдет что-то плохое
163	Ощущение, что кто-то другой может управлять Вашими мыслями
164	Ощущение, что люди злоупотребят Вашим доверием, если Вы им позволите
165	Ощущение, что другие наблюдают за Вами или говорят о Вас
166	Ощущение неловкости, когда люди наблюдают за Вами
167	Ощущение, что будущее безнадежно
168	Ощущение, что Вы хуже других
169	Чувство, что Вы сами во многом виноваты
170	Чувство, что большинству людей нельзя доверять
171	Потребность проверять или перепроверять то, что Вы делаете
172	Трудности в принятии решений
173	Необходимость избегать некоторых мест или действий, так как они Вас пугают
174	Необходимость делать все очень медленно, чтобы не допустить ошибки
175	То, что Вы легко теряете мысль
176	То, что Вам трудно сосредоточиться
177	То, что у Вас в голове чужие мысли
178	Мысли о смерти
179	Мысли о том, чтобы покончить с собой
180	Импульсы причинять телесные повреждения или вред кому-либо
181	Импульсы ломать или крушить что-либо
182	То, что Вы кричите или швыряетесь вещами
183	Вспышки гнева, которые Вы не могли сдерживать
184	Потребность повторять действия: прикасаться, мыться, пересчитывать
185	Такое сильное беспокойство, что Вы не могли усидеть на месте

186	Наличие у Вас идей или верований, которые не разделяют другие
187	Чрезмерная застенчивость при общении с другими
188	Чувство неловкости в людных местах (магазинах, кинотеатрах)
189	Чувство, что все, что бы Вы ни делали, требует больших усилий
190	Чувство неловкости, когда Вы едите или пьете на людях
191	Нервозность, когда Вы оставались одни
192	То, что Вы часто вступаете в спор
193	То, что другие недооценивают Ваши достижения
194	Чувство одиночества, даже когда Вы с другими людьми
195	Мысль о том, что Вы должны быть наказаны за грехи
196	Кошмарные мысли или видения
197	То, что Вы не чувствуете близости ни к кому
198	Чувство вины
199	Мысли о том, что с Вашим рассудком творится что-то неладное
200	Мысли о том, что с Вашим телом что-то не в порядке, например, что некоторые части тела уродливы, хотя другие люди не разделяют это мнение
201	Беспокоят ли Вас неприятные телесные ощущения при волнении, других отрицательных эмоциях
	<b>Сексуальное здоровье (мужчины до 60 лет, женщины до 55)</b>
202	Потеря сексуального влечения (равнодушие) или удовольствия
203	Нервировавшие Вас сексуальные мысли
204	Снижение потенции у мужчин (женщины ставят в ответах 0)
205	Боль при сексуальном акте
	<b>Женское здоровье (мужчины ставят в ответах 0)</b>
206	Отмечались ли у Вас во время беременности и родов изменения в анализах мочи, высокое артериальное давление
207	Отмечалась ли у Вас во время беременности рвота
208	Имеются ли у Вас уплотнения в грудной железе или изменения форм сосков и железы
209	Проходили ли осмотр у гинеколога в течение последних двух лет
	<b>Вопрос для женщин в возрасте до наступления климакса (мужчины ставят в ответах 0)</b>
210	Беспокоят ли Вас необычные боли во время менструации
211	Нерегулярный менструальный цикл
212	Обильные менструации
	<b>Наследственность</b>
213	Имеются ли среди Ваших ближайших родственников больные сахарным диабетом (отец, мать, брат, сестра, бабушка, дедушка) 1- нет, 2 – у 1 человека, 3 – у 2-х, 4 – у 3-х, 5 – у большего числа
214	Было ли кого-нибудь из Ваших родителей кровоизлияние в мозг (инсульт) с последующим параличом или стойким нарушением речи 1- нет, 2 – у 1 из них однократно, 3 – у одного повторно, 4 – у обоих однократно, 5 – у обоих, возможно повторно

	<b>Внешние симптомы</b>
215	Имеются ли кровоточащие родимые пятна или родимые пятна, изменившие цвет и размеры
216	Имеются ли у Вас незаживающие трещины или язвочки на коже, языке или слизистых рта
217	Имеется ли у Вас уплотнение или подкожное образование в любой части тела
218	Беспокоят ли Вас высыпания, зуд кожи, высыпания в полости рта
219	Отмечаете ли Вы у себя постоянную чрезмерную сухость кожи на всех участках тела
220	Беспокоит ли Вас непроходящий зуд кожи по всей поверхности тела
221	Для лиц старше 25 лет: отмечаете ли Вы склонность к гнойничковым заболеваниям кожи
222	Проходили ли Вы флюорографию (или рентгенографию) органов грудной клетки в течение последних двух лет (1 – нет, 2 – 1 раз за 2 года, 3 – раз в год, 4 – раз в полгода, 5 – чаще)
	<b>Здоровье и стрессы</b>
223	Когда я чего-то хочу, у меня не хватает терпения подождать.
224	Я склонен(а) к излишней импульсивности.
225	Иногда, без всякой причины, на меня нападает упрямство.
226	В сложных жизненных ситуациях я не могу обойтись без поддержки и помощи людей.
227	Я чувствую себя неуютно, когда на меня не обращают внимания.
228	Когда я расстроен(а), я иногда веду себя по-детски.
229	Я легко выхожу из себя, но быстро успокаиваюсь.
230	Иногда, когда у меня что-то не получается, мне хочется плакать.
231	Как только что-нибудь не по-моему, я обижаюсь и мрачнею.
232	Даже небольшое разочарование может привести меня в уныние.
233	Когда я бываю в отъезде и у меня случаются неприятности, то начинаю сильно тосковать по дому.
234	Я не могу переживать неудачи в одиночку.
235	Если что-то волнует меня, то я иногда испытываю усталость и желание выспаться.
236	Иногда, когда я расстроен(а), то ем больше обычного.
237	Дома или в окружении знакомых, я могу принимать пищу для того, чтобы занять себя делом и отгородиться от окружающих
238	Нередко я ем не для того, чтобы утолить голод, а для того, чтобы успокоиться, «заесть» стресс
239	Я не могу решить, каким человеком мне хочется быть
240	Я показываю мои чувства всем окружающим
241	Я предоставляю другим людям принимать за меня важные решения
242	Обычно я напряжен(а) или взволнован(а)
243	Я иду на крайность, пытаюсь добиться, чтобы люди меня не оставляли
244	Отношения у меня бывают бурными и недолговечными
245	Мне трудно не соглашаться с людьми, если я от них во многом завишу
246	Я чувствую себя неловко или не на своем месте, когда кругом много людей
247	То, что происходит вокруг, оказывает на меня слишком большое влияние
248	Я спорю или дерусь, если другие люди пытаются помешать мне делать то, что я хочу
249	Я никогда не угрожал(а), что совершу самоубийство или намеренно причиню себе повреждения
250	Мои чувства переменчивы, как погода
251	Я люблю одеваться так, чтобы выделяться из толпы
252	Я не заикливаюсь на выполнении намеченного плана, если не получаю результат сразу
253	Когда я в одиночестве, то обычно чувствую себя неуютно или беспомощно
254	Я не сближаюсь с людьми, пока не буду уверен(а), что они такие же, как я
255	Я предпочитаю не находиться в центре внимания
256	Порой я настолько сержусь, что ломаю или порчу вещи
257	Я очень переживаю, что могу не нравиться людям
258	Часто ощущаю внутреннюю пустоту
259	Я боюсь, что останусь в одиночестве, и мне придется самостоятельно о себе заботиться

260	Мне кажутся опасными многие вещи, которые не беспокоят других людей
261	У меня репутация кокетливого человека
262	Я не прошу одолжений у людей, от которых сильно завишу
263	Мне часто нужен совет или одобрение по поводу повседневных решений
264	Я замыкаюсь в себе, даже в окружении других людей
265	Я позволяю себе капризничать
266	Я использую любой шанс и совершаю рискованные поступки
267	Я склонен(а) соглашаться с чужим мнением или подражать другим
268	Принимая решения, я обычно рассматриваю одновременно несколько вариантов и выбираю взвешенное решение.
269	Я избегаю признания своей неправоты, даже когда она становится очевидной для меня и окружающих
270	Порой я сам(а) себя считаю (или окружающие считают меня) наивным человеком
271	Для меня свойственно любопытство, стремление к поиску новых впечатлений
272	Для меня характерна требовательность, стремление к идеалу, доведение его до высшей степени качества либо затруднения в том, чтобы начать новое дело, поскольку нет уверенности, что смогу сделать его в совершенстве
273	Я чаще думаю о себе, чем об окружающих
274	У меня проявляется богатое воображение, красочные жизненные впечатления, яркие фантазии
275	Я проявляю склонность к риску, азарту, "вкусу адреналина"
276	Порой у меня возникает ощущение брошенности, мысли о том, что я никому не нужен(а), страх, что близкие меня покинут и я останусь в одиночестве
277	Мне трудно принимать решения без советов других людей
278	Я соглашаюсь с другими из страха быть отвергнутым(ой), даже при осознании, что они не правы
279	Мне бывает трудно начать новое дело самостоятельно
280	Я соглашаюсь на выполнение неприятных (или даже унижительных) работ с целью приобрести поддержку и любовь окружающих
281	Я плохо переношу одиночество и готов(а) предпринимаю значительные усилия, чтобы его избежать
282	Я испытываю сильное чувство опустошенности или беспомощности, когда обрываются близкие отношения
283	Я опасаясь, что близкие люди могут от меня отказаться
284	Я податлив(а) к малейшей критике и очень чувствителен(а) к неодобрению со стороны
285	Порой я думаю о себе как о человеке, не обладающем жизнестойкостью.
	<b>Социальные стрессы</b>
286	У меня бывает чувство, что происходящее вокруг на самом деле мне безразлично
287	Бывало, что меня удивляло поведение людей, которых я хорошо знал(а)
288	Бывало, что меня разочаровывали люди, на которых я рассчитывали(а)
289	До сих пор моя жизнь не имела четких целей и ясного смысла
290	У меня бывало ощущение, что со мной обходятся несправедливо
291	Бывало ощущение, что я нахожусь в незнакомой ситуации и не знаю, что делать
292	То, что я делаю каждый день, приносит мне глубокое удовлетворение и удовольствие
293	У меня бывают очень спутанные (запутавшиеся в противоречиях) мысли или чувства
294	У меня возникают такие чувства, которые я не хочу испытывать
295	Многие люди, даже с сильным характером, в некоторых ситуациях ощущают себя неудачниками. Мне тоже доводилось так себя чувствовать

296	Когда что-либо происходит, то я обычно обнаруживаю, что переоценил(а) или недооценил(а) значимость события
297	У меня бывает ощущение бессмысленности того, что я делаю в повседневной жизни
298	У меня возникает чувство неуверенности в том, что я могу контролировать себя и ситуацию
	<b>Здоровье и социальная поддержка</b>
299	Есть кто-то, кто рядом, когда я в беде
300	Есть кто-то, с кем я могу разделить свои беды и радости
301	Моя семья на самом деле хочет мне помочь
302	Я получаю эмоциональную поддержку, в которой нуждаюсь, от моей семьи
303	У меня есть кто-то, с кем я чувствую себя хорошо
304	Мои друзья в действительности пытаются мне помочь
305	Я могу рассчитывать на моих друзей, когда мне плохо
306	Я могу говорить о моих проблемах с моей семьей
307	У меня есть друзья, с которыми я могу разделить свои беды и радости
308	Есть кто-то особый в моей жизни, кого заботят мои чувства
309	Моя семья хочет помочь мне в принятии решений
310	Я могу говорить о моих проблемах с моими друзьями
	<b>Удовлетворенность жизнью и здоровьем</b>
311	Я удовлетворен(а) моей жизнью в целом
312	Я удовлетворен(а) моей семьей в целом
313	Я удовлетворен(а) моими отношениями с детьми (при их отсутствии вписать 0)
314	Я удовлетворен(а) моими отношениями с родителями (при их отсутствии вписать 0)
315	Я удовлетворен(а) моими отношениями с мужем/женой (при отсутствии вписать 0)
316	Я удовлетворен(а) моими отношениями с друзьями
317	Я удовлетворен(а) моей работой (для неработающих вписать 0)
318	Я удовлетворен(а) моим материальным положением
319	Я удовлетворен(а) моим социальным положением
320	Я удовлетворен(а) моим здоровьем
321	Я удовлетворен(а) собой
	<b>Насколько здоровье важно и нужно (от 1 – «совершенно неважно» до 5 – «очень важно»)</b>
322	Мое здоровье нужно для меня лично
323	Мое здоровье нужно мне для заботы о семье, о близких
324	Мое здоровье нужно мне для работы, для общих дел со знакомыми, друзьями
325	Мое здоровье нужно мне для того, чтобы успеть сделать в жизни что-то важное
326	Как часто мои болезни обостряются после волнений, стрессов (от 1 «никогда» до 5 «всегда»)
	<b>Влияние семьи</b>
327	Члены нашей семьи обращаются друг к другу за помощью
328	При решении проблем учитываются предложения детей
329	Мы с одобрением относимся к друзьям других членов семьи
330	Дети самостоятельно выбирают форму поведения
331	Мы предпочитаем общаться только в узком семейном кругу
332	Каждый член нашей семьи может быть лидером
333	Члены нашей семьи более близки с посторонними, чем друг с другом
334	В нашей семье изменяется способ выполнения повседневных дел
335	Мы любим проводить свободное время все вместе
336	Наказания обсуждаются родителями и детьми вместе
337	Члены нашей семьи чувствуют себя очень близкими друг другу
338	В нашей семье большинство решений принимается родителями

339	На семейных мероприятиях присутствует большинство членов семьи
340	Правила в нашей семье изменяются
341	Нам трудно представить себе, что мы могли бы предпринять всей семьей
342	Домашние обязанности могут переходить от одного члена семьи к другому
343	Мы советуемся друг с другом при принятии решений
344	Трудно сказать, кто у нас в семье лидер
345	Единство очень важно для нашей семьи
346	Трудно сказать, какие обязанности в домашнем хозяйстве выполняет каждый член семьи
	<b>Работа и здоровье</b> В этом разделе ответы – цифрами от 0 до 6
	Ответы (от 0 до 6): 0 – Никогда; 1 - Очень редко; 2 – Редко; 3 – Иногда; 4 – Часто; 5 - Очень часто; 6 - Каждый день. Если Вы не работаете, то следующие вопросы (№347-368) пропускаете
347	Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
348	После работы я чувствую себя как «выжатый лимон».
349	Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.
350	Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.
351	Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).
352	После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.
353	Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.
354	Я чувствую угнетенность и апатию.
355	Я уверен, что моя работа нужна людям.
356	В последнее время я стал более «черствым» по отношению к тем, с кем работаю.
357	Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.
358	У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
359	Моя работа все больше меня разочаровывает.
360	Мне кажется, что я слишком много работаю.
361	Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами.
362	Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
363	Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.
364	Во время работы я чувствую приятное оживление.
365	Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.
366	Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.
367	На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.
368	В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Какие именно симптомы болезней обостряются, усиливаются после волнений, стрессов (вписать в файле ответов) \_\_\_\_\_

В каких именно частях тела (указать номера)

1. Верхняя часть головы	2. Лицо, затылок, виски	3. Шея	4. Руки и грудная клетка, лопатки	5. Верхняя часть живота, спина под лопатками	6. Средняя часть живота, поясница	7. Ноги и область таза
-------------------------	-------------------------	--------	-----------------------------------	--	-----------------------------------	------------------------

Укажите, если знаете, показатели роста, веса и артериального давления, а также отклонения в медицинских анализах (если есть за последний год) - поставить (+) в соответствующих клетках

Антропометрия	Обследование	Анализ крови	Анализ мочи
---------------	--------------	--------------	-------------

Систолическое давление, мм рт.ст.	Диастолическое давление, мм рт.ст.	Частота пульса в минуту	Рост в см	Вес в кг	Снижение остроты зрения	Снижение остроты слуха	Повышение температуры	Нарушения на ЭКГ	Нарушения на флюорограм- мах /рентген. грудной клетки	гемоглобин ниже 110 г/л	СОЭ выше 15 мм/ч	лейкоциты меньше 3,5	лейкоциты больше 8,0	Глюкоза крови >6,1 мм/л	Белок	Сахар	эритроциты (>5 в п/зр)	лейкоциты (>5 в п/зр)

При ответе на следующие вопросы ответить «Да» или «Нет» в бланке (файле) ответов (вопросы 369-373) или вписать числа (вопросы 374-376)

369	Вы обращались к врачу по поводу описанных выше жалоб, но он не установил их точной причины	Да	Нет
370	Жалобы сильно влияют на Ваше самочувствие	Да	Нет
371	Описанные жалобы возникают исключительно во время приступов страха и паники	Да	Нет
372	Вы принимали по поводу жалоб лекарства, но они не помогают	Да	Нет
373	Вы твердо уверены, что страдаете серьезным заболеванием, но врачи не нашли его настоящую причину	Да	Нет
374	Если да, то сколько времени прошло с самого начала имеющегося серьезного неуточненного заболевания ( <i>вписать количество месяцев</i> )		
375	При этом как долго продолжается это неуточненное заболевание уже после того, как вы пришли к пониманию ситуации ( <i>вписать количество месяцев</i> )		
376	Если есть длительные труднопереносимые боли, как долго они беспокоят ( <i>вписать число месяцев</i> )		

**Опросник 2. Здоровье и стресс (93 вопроса).** Следующие вопросы связаны с изменением настроения и самочувствия, связанные со стрессами. Ответы – цифрами от 1 до 5, которые обозначают: 1 – если то, что указано в вопросе, для вас не характерно, никогда не было; 2 – если проявлялось редко; 3 – если бывает временами; 4 – если характерно, бывает часто; 5 – если бывает постоянно, почти всегда.

*Бывает ли у вас в моменты сильного душевного волнения, переживания неопределенности, стресса, следующие кратковременные проявления (продолжительностью от нескольких минут до нескольких часов):*

<b>Изменение восприятия себя</b>	
1	Вы раз за разом навязчиво повторяете одни и те же простые стереотипные действия, хотя они и не дают желаемый внешний результат, как будто ходите по кругу
2	Возникает состояние растерянности, непонимания, что делать дальше
3	Бывает состояние потерянности, как будто забываете, кто вы
4	Возникает состояние отделенности от окружающих, как будто глядя на окружающих вас людей, забываете, кто они для вас
5	Появляется ощущение нереальности происходящего, как будто во сне
6	Бывает ощущение отстраненности от реальности, как будто все происходит «за стеклом»
7	Возникает ощущение отстраненности от реальности, как будто все происходит не с вами
8	Бывает состояние «пустоты в голове», отсутствия мыслей
9	Становится трудно выражать мысли, не хватает слов
10	Теряется внутренний контроль, мысли становятся сумбурными
11	Вместо обычных, словесно сформулированных мыслей в сознании самопроизвольно возникают

	мысленные картины (зрительные образы) или сложные воспоминания
12	Возникают навязчивые неотступные критические мысли о себе («внутренний голос»), в которых могут улавливаться знакомые с детства интонации родителей
13	Изменяется почерк, порой становится «детским»
14	Забывается значение слов
15	Вы отвлекаетесь от того, что происходит вокруг и обращаете все внимание на свое внутреннее состояние и те процессы, которые происходят в организме
<b><i>Изменение восприятия окружающей реальности</i></b>	
16	Кратковременное изменение зрения: в глазах темнеет, поле зрения суживается, все расплывается перед глазами, или появляется дрожь, рябь перед глазами, либо мелькание "мушек" или "искорок", вокруг контуров предметов появляется ореол, предметы переворачиваются вверх ногами
17	Прерывистость зрения, перепрыгивающего с одной точки на другую или отставание изображения при поворотах головы, взгляд передвигается скачками или запаздывает
18	Изменение слуха (обострение, объемность звучания, приглушение, "заложенность" ушей, иные особенности восприятия звука)
19	Обострение восприятия запахов
20	Изменение восприятия окружающего пространства (расширяется, сужается, исчезает)
21	Пространство вокруг вас ограничено – например, сферой или оболочкой, как «коконом»
22	Пространство вокруг вас заполнено некоторой субстанцией (например, жидкой, вязкой)
23	Другие изменения восприятия пространства
24	Изменение восприятия времени: оно ускоряется, замедляется, останавливается, исчезает
25	Время бывает как будто бы ограничено только текущим моментом (здесь и сейчас), и вы не думаете о будущем, забываете о перспективах
26	Вы как будто забываете о прошлом и воспринимаете происходящее, как в первый раз, даже если оно повторялось многократно
27	Другие изменения восприятия времени
<b><i>Изменение восприятия своего тела</i></b>	
28	Наращение напряжения в теле, которое хочет "взорваться", выйти наружу
29	Вы испытываете ощущение воздействия на вас неодолимой силы
30	Вы чувствуете, как будто внешняя сила оказывает на вас давление, особенно на голову (на верхнюю часть головы либо охватывает со всех сторон) и верхнюю часть туловища
31	Голова становится тяжелой настолько, что ее становится трудно удерживать вертикально
32	Голова втягивается в плечи
33	В теле возникает ощущение сворачивания «калачиком»
34	Веки тяжелеют и закрываются сами собой, глаза трудно держать открытыми
35	В плечах, в руках бывает такое ощущение, как будто кто-то или что-то их сжимает
36	Все тело становится тяжелым, так, что трудно пошевелиться
37	Внезапно наваливается бессилие
38	Тело становится невесомым, как будто бы растворяется
39	Ощущения рук, ног исчезают, тело как будто становится шарообразным.
40	Тело как будто бы «плавает» в пространстве
41	Возникает ощущение, что внутри все "обрывается" или ощущение пустоты внутри
42	Появляется ощущение падения, «проваливания в пустоту» или «полета»
43	Ощущается изменение размеров тела (оно увеличивается, уменьшается, сжимается, исчезает)
44	Ощущается изменение размеров и пропорций отдельных частей тела
45	Левая и правая половина тела ощущаются несимметричными, различаются по размеру и весу
46	Половины тела (левая и правая, либо верхняя и нижняя) оказываются как будто разделены внутренней перегородкой, или «растегивающейся молнией»
47	Ощущение внешнего увеличения или внутреннего расширения тела
48	Ощущение внешнего уменьшения или внутреннего сжатия тела

49	Тело становится как будто «чужим»
50	Движения становятся неловкими, нарушается их координация
51	Возникает пошатывание, неустойчивость при ходьбе
52	Появляется неуверенность в теле, неустойчивость при стоянии, как будто почва уходит из-под ног, или внутри тела «все обрывается и падает вниз»
53	Становится трудно дышать, как будто что-то мешает сделать вдох (или выдох)
54	Не хочется дышать, как будто вовсе нет необходимости в дыхании, или возникает ощущение, как будто бы вы «забыли», как дышать
55	Ощущение, как будто дыхание происходит не только через дыхательные пути, но и через всю поверхность тела
56	Ощущение перемещающихся в теле «потоков» (тепла, холода, вибрации и других)
57	Сильная, неуправляемая дрожь в теле
58	Ощущение "внутреннего света"
59	Другие изменения восприятия собственного тела, ощущаемого непривычно
<b><i>Различные телесные проявления эмоций в моменты стресса</i></b>	
60	Нехватка воздуха, неудовлетворенность вдохом
61	Ком в горле, желание крикнуть или сказать, после которого становится легче эмоционально
62	Обильная отрыжка, после которой становится легче эмоционально
63	Тошнота или рвота, после которой становится легче эмоционально
64	Всхлипывающее или рыдающее дыхание, после которого становится легче эмоционально
65	Позывы на мочеиспускание, после которого становится спокойнее
66	Позывы на стул, после которого становится спокойнее
67	Желание бежать без оглядки, трудно усидеть на месте
68	Желание вжаться в угол, спрятаться, стать незаметным
69	Бывают произвольные движения туловища (раскачивание, выгибание)
70	Бывают произвольные движения рук или ног, головы или шеи (например, круговые)
71	Бывают выразительные мимические движения лица, происходящие произвольно или даже против вашей воли (если пытаетесь их сдерживать)
72	Бывает частое мигание, произвольное зажмуривание, неконтролируемое дрожание губ и подбородка
73	Бурные, неуправляемые, произвольно подступающие слезы
74	Резкие перепады температуры (жар, озноб)
<b><i>Различные болевые проявления в моменты стресса</i></b>	
75	Боль, тяжесть или пустота, спазм, жжение или покалывание в центре грудной клетки
76	Боль, тяжесть или пустота, спазм, жжение или покалывание в области солнечного сплетения
77	Боль, тяжесть или пустота, спазм, жжение или покалывание в нижней части живота
78	Боль, тяжесть или пустота, спазм, жжение или покалывание в области таза
79	Головная боль в верхней части головы (области макушки)
80	Головная боль в височной области
81	Головная боль в затылочной области и задней части шеи
82	Головная боль, охватывающая всю голову, как шлем (каска)

### Интенсивность стрессов

83	По вашему мнению, подвержены ли вы стрессам
84	Как часто в среднем у вас бывают серьезные стрессы (на бланке ответов указать: 1 - раз в несколько лет (не чаще, чем раз в год); 2 - раз в несколько месяцев; 3 - раз в месяц; 4 - раз в неделю; 5 - почти ежедневно)
85	Сильно ли переживаете эмоционально во время стресса
86	Проявляете ли свои переживания внешне
87	Когда вы волнуетесь или сердитесь, у вас сразу портится физическое самочувствие
88	Вы замечаете, что стоит лишь поволноваться, как у вас обостряются привычные симптомы болезней
<b>Когда вы болеете, то:</b>	
89	Окружающие проявляют к вам повышенное внимание и сочувствие
90	Это отвлекает вас от других жизненных проблем и негативных чувств
91	Это становится следствием ошибочных решений и неправильного поведения
92	Это заставляет вас изменять свою жизнь, начинать делать то, что вы не решались или откладывали (или прекращать то, что делали раньше)
93	Как вы оцениваете состояние своего здоровья: 1 - практически здоров(а), нет необходимости заботиться о здоровье; 2 - практически здоров(а), при этом постоянно забочусь о здоровье; 3 - незначительные нарушения здоровья, не меняющие образ жизни; 4 - есть хронические болезни, не нарушающие обычное течение жизни; 5 - есть серьезные хронические болезни, влияющие на жизненный уклад

**Опросник 3. Отношение к цвету** А) Укажите, какие цвета вы предпочитаете, по порядку, из набора 7 цветов: №1 – цвет, который вам больше всего приятен, №2 – чуть менее приятен и т.п. до №7 – наименее приятного. Две первых буквы названия цвета впишите в квадрат с соответствующим номером: **КР** (красный) **ОР** (оранжевый) **ЖЕ** (желтый) **ЗЕ** (зеленый) **ГО** (голубой) **СИ** (синий) **ФИ** (фиолетовый)

№1  №2  №3  №4  №5  №6  №7

Укажите, какой цвет из перечисленных для вас связан с какой частью тела (один цвет упоминать 1 раз)

№1  №2  №3  №4  №5  №6  №7

Верх головы  виски  затылок  Шея  грудь  лопатки  руки  под лопатками  живот  живота и  ниже и  поясница  живот  ниже и  ноги  и таз

Б) Укажите, какие цвета вы предпочитаете, по порядку, из набора 8 цветов: №1 – цвет, который вам больше всего приятен, №2 – чуть менее приятен и т.п. до №8 – наименее приятного. Две первых буквы названия цвета впишите в квадрат с соответствующим номером: **КР** (красный) **ЖЕ** (желтый) **ЗЕ** (зеленый) **СИ** (синий) **КО** (коричневый) **ФИ** (фиолетовый) **СЕ** (серый) **ЧЕ** (черный)

№1  №2  №3  №4  №5  №6  №7  №8

Впишите в квадраты для ответов количество людей, с которыми вы общаетесь (не только заочно):

Сколько людей, которых вы считаете близкими	<input type="text"/>
Сколько людей, которые могут вас считать близким человеком	<input type="text"/>
Сколько людей (близких, знакомых), кому вы доверяете	<input type="text"/>
Сколько людей (близких, знакомых), которые доверяют вам	<input type="text"/>
Сколько людей (близких, знакомых), которые готовы вам помочь	<input type="text"/>
Сколько людей (близких, знакомых), которым вы готовы помочь	<input type="text"/>
Сколько людей (близких, знакомых), которые авторитетны для вас	<input type="text"/>
Сколько людей (близких, знакомых), для которых вы авторитетны	<input type="text"/>
Сколько человек насчитывает ваша семья, включая вас и проживающих вместе с вами	<input type="text"/>
Сколько человек насчитывает ваша семья, включая вас и проживающих отдельно от вас (дети, родители, другие близкие, кого вы включаете в круг семьи)	<input type="text"/>

### Дополнительно для желающих

Задать личные вопросы, связанные со здоровьем (психосоматические аспекты) и защитой от стресса (в произвольной форме)