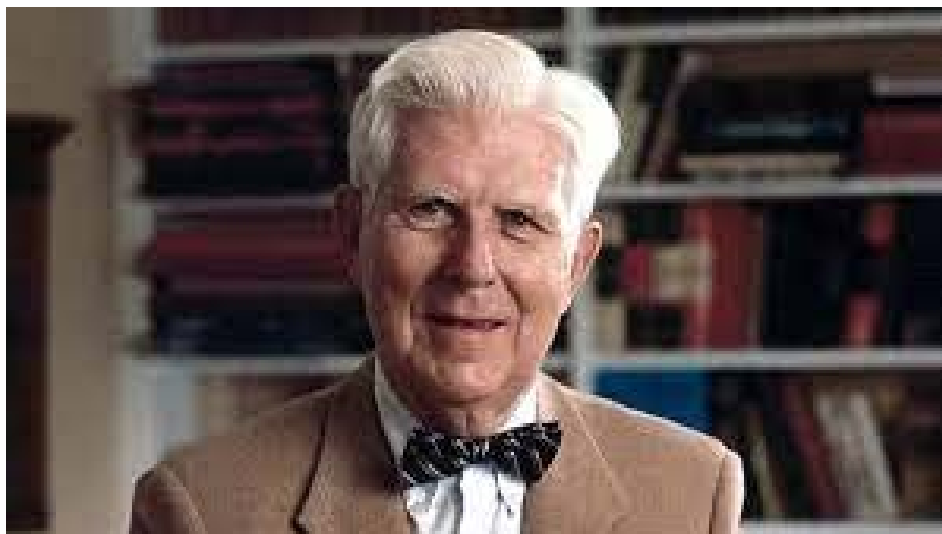


30.08.2022

# Самотестування «Наскільки ваша психіка травмована війною»



## Самооцінка рівня тривоги за А.Беком



Аарон Тьомкін Бек (1921-2021) — американський психотерапевт, професор психіатрії Пенсільванського університету, творець когнітивної психотерапії, великий фахівець у галузі лікування депресій

Когнітивна психотерапія — заснована на припущенні, що в основі психологічних проблем людини лежать помилки мислення, і спрямована на зміну нелогічних або недоцільних думок і переконань людини

## Що таке тривожність

- ✓ Підвищена емоційна збудливість та напруга, суб'єктивне відчуття загрози.
- ✓ Підвищений рівень тривожності змінює поведінку людини, зменшує її здатність конструктивно реагувати на події, адекватно оцінювати майбутнє.
- ✓ Може зумовлюватись особливостями людини, бути реакцією адаптації на життєві обставини чи симптомом захворювання.



## Самотестування за опитувальником А. Бека

Опитувальник для самооцінки рівня тривоги за Беком зручний інструмент для визначення ступеню прояву тривожного розладу

Вивчіть кожне запитання та виберіть той варіант, який турбував вас протягом останнього тижня, включаючи день виконання тесту.

**Завдання 1 із 21.** Наскільки сильно Вас турбувало це відчуття за останній тиждень:

**Відчуття оніміння чи поколювання у тілі?**

- а) ні, це мене не турбувало
- б) як завжди
- в) не дуже сильно (неприємно, але я впораюся)
- г) дуже сильно



## Відповідаємо на тест

**Завдання 2 з 21.** Наскільки сильно Вас турбувало це відчуття за останній тиждень

**Відчуття жару?**

- а) ні, це мене не турбувало
- б) як завжди
- в) не дуже сильно (неприємно, але я впораюся)
- г) дуже сильно

**Завдання 3 з 21.** Наскільки сильно Вас турбувало це відчуття за останній тиждень:

**Слабкість у колінах/ногах?**

- а) ні, це мене не турбувало
- б) як завжди
- в) не дуже сильно (неприємно, але я впораюся)
- г) дуже сильно



## Відповідаємо на тест

**Завдання 4 з 21.** Наскільки сильно Вас турбувало це відчуття за останній тиждень:

**Неможливість розслабитись?**

- а) ні, це мене не турбувало
- б) як завжди
- в) не дуже сильно (неприємно, але я впораюся)
- г) дуже сильно



**Завдання 5 з 21.** Наскільки сильно Вас турбувало це відчуття за останній тиждень:

**Страх, що станеться найгірше?**

- а) ні, це мене не турбувало
- б) як завжди
- в) не дуже сильно (неприємно, але я впораюся)
- г) дуже сильно



## Відповідаємо на тест

**Завдання 6 з 21.** Наскільки сильно Вас турбувало це відчуття за останній тиждень:

**Запаморочення чи відчуття легкості у голові?**

- а) ні, це мене не турбувало
- б) як завжди
- в) не дуже сильно (неприємно, але я впораюся)
- г) дуже сильно



**Завдання 7 з 21.** Наскільки сильно Вас турбувало це відчуття за останній тиждень:

**Прискорене серцебиття?**

- а) ні, це мене не турбувало
- б) як завжди
- в) не дуже сильно (неприємно, але я впораюся)
- г) дуже сильно



## Відповідаємо на тест

**Завдання 8 з 21.** Наскільки сильно Вас турбувало це відчуття за останній тиждень:

**Похитування?**

- а) ні, це мене не турбувало
- б) як завжди
- в) не дуже сильно (неприємно, але я впораюся)
- г) дуже сильно



**Завдання 9 з 21.** Наскільки сильно Вас турбувало це відчуття за останній тиждень:

**Жах чи страх?**

- а) ні, це мене не турбувало
- б) як завжди
- в) не дуже сильно (неприємно, але я впораюся)
- г) дуже сильно





## Відповідаємо на тест

**Завдання 10 з 21.** Наскільки сильно Вас турбувало це відчуття за останній тиждень:

**Нервовість?**

- а) ні, це мене не турбувало
- б) як завжди
- в) не дуже сильно (неприємно, але я впораюся)
- г) дуже сильно



**Завдання 11 з 21.** Наскільки сильно Вас турбувало це відчуття за останній тиждень:

**Відчуття ядухи?**

- а) ні, це мене не турбувало
- б) як завжди
- в) не дуже сильно (неприємно, але я впораюся)
- г) дуже сильно



## Відповідаємо на тест

**Завдання 12 з 21.** Наскільки сильно Вас турбувало це відчуття за останній тиждень:

**Тремтіння в руках?**

- а) ні, це мене не турбувало
- б) як завжди
- в) не дуже сильно (неприємно, але я впораюся)
- г) дуже сильно



**Завдання 13 з 21.** Наскільки сильно Вас турбувало це відчуття за останній тиждень:

**Тремтіння в інших частинах тіла?**

- а) ні, це мене не турбувало
- б) як завжди
- в) не дуже сильно (неприємно, але я впораюся)
- г) дуже сильно



## Відповідаємо на тест

**Завдання 14 з 21.** Наскільки сильно Вас турбувало це відчуття за останній тиждень:  
**Страх, що не можеш контролювати себе?**

- а) ні, це мене не турбувало
- б) як завжди
- в) не дуже сильно (неприємно, але я впораюся)
- г) дуже сильно



**Завдання 15 з 21.** Наскільки сильно Вас турбувало це відчуття за останній тиждень:  
**Задишка?**

- а) ні, це мене не турбувало
- б) як завжди
- в) не дуже сильно (неприємно, але я впораюся)
- г) дуже сильно



## Відповідаємо на тест

**Завдання 16 з 21.** Наскільки сильно Вас турбувало це відчуття за останній тиждень:  
**Страх смерті?**

- а) ні, це мене не турбувало
- б) як завжди
- в) не дуже сильно (неприємно, але я впораюся)
- г) дуже сильно



**Завдання 17 з 21.** Наскільки сильно Вас турбувало це відчуття за останній тиждень:  
**Вразливість?**

- а) ні, це мене не турбувало
- б) як завжди
- в) не дуже сильно (неприємно, але я впораюся)
- г) дуже сильно



## Відповідаємо на тест

**Завдання 18 з 21.** Наскільки сильно Вас турбувало це відчуття за останній тиждень:

**Розлад шлунку чи травлення?**

- а) ні, це мене не турбувало
- б) як завжди
- в) не дуже сильно (неприємно, але я впораюся)
- г) дуже сильно



**Завдання 19 з 21.** Наскільки сильно Вас турбувало це відчуття за останній тиждень:

**Непритомність?**

- а) ні, це мене не турбувало
- б) як завжди
- в) не дуже сильно (неприємно, але я впораюся)
- г) дуже сильно



## Відповідаємо на тест

**Завдання 20 з 21.** Наскільки сильно Вас турбувало це відчуття за останній тиждень:

**Почервоніння обличчя?**

- а) ні, це мене не турбувало
- б) як завжди
- в) не дуже сильно (неприємно, але я впораюся)
- г) дуже сильно



**Завдання 21 з 21.** Наскільки сильно Вас турбувало це відчуття за останній тиждень:

**Пітливість (не через перегрівання)?**

- а) ні, це мене не турбувало
- б) як завжди
- в) не дуже сильно (неприємно, але я впораюся)
- г) дуже сильно



## Підрахунок балів за тестом

Відповідь а) – 0 балів

Відповідь б) – 1 бал

Відповідь в) – 2 бали

Відповідь г) – 3 бали

Розрахуйте кількість балів за всіма відповідями



## Ключ до тесту

Ваш результат:

0 – 7 балів: рівень тривоги нормальний

8 – 15 балів: рівень тривоги невисокий

16 – 25 балів: рівень тривоги середній

26 – 63 бали: рівень тривоги високий

Підвищена тривожність характерна для таких захворювань: депресія, тривожні розлади, фобії, панічні атаки, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Варто звернутися до лікаря–психотерапевта або до психолога.



## Вправа тілесна

Відчуйте ноги на підлозі. Станьте в кут, де ви відчуваєте себе захищеними. Думайте про тіло, що воно відчуває. Ви пружна людина, ви гнучка людина, ви міцно стоїте ногами і опираєтесь спиною.

Нормалізуйте дихання і споглядайте за м'язами. Ваші м'язи розслабляються не всі одразу. Просто називайте частини тіла, де ваші м'язи розслабляються. Покладіть руку на серце, послухайте стукіт свого серця, усвідомте себе живими.

.

## Техніка розслаблення «Сині речі»

Прийміть зручну позу. Для цього можна сісти на стільці в «позу кучера», розставивши ноги, опустивши підборіддя на груди. Можна зайняти положення, напівлежачи в м'якому кріслі. Можна лягти на підлогу на спину. Закрийте очі і спробуйте по черзі згадати різні сині речі, з якими вам доводилося мати справу в житті: синє горнятко, синій автомобіль, синє небо, синю сукню...



**Згадавши 20-30 різних синіх речей, ви помітите зміни свого стану – прийдете у стан урівноваженості**

Дякую за увагу!