

## ТЕСТ. В якому стані ваше психічне здоров'я згідно з Фрейдом.

Іноді в основі наших вчинків лежить серйозний психологічний конфлікт, який може перерости у невроз. Фрейд вважав, невроз — це конфлікт інстинктів людини і норм соціуму. Він проявляється у тривожності, низької самооцінки, відчуття невпевненості.

Прости психологічний тест допоможе розібратися, як йдуть справи з вашим психологічним здоров'ям.

**1.** Вам телефонує знайомий, якого ви не бачили 100 років. Пропонує зустрітися в крутому ресторані і поговорити по душах. У вас остання сотня в кишені. Ваші дії?

A) Відповім, що можна і зустрітися, але в більш прийнятному за ціною місці: зайвих грошей немає. До того ж зустріч потрібна йому.

B) Погоджуся: не можу я визнати, що в мене менше грошей, ніж у нього. Нехай і не бачилися 100 років, не можу впасти в бруд обличчям.

C) Дорогий ресторан — це чудово: хоч поїм. Головне, вчасно посунути рахунок товариша. Ще б ім'я його згадати.

**2.** Ви йдете по вулиці і чуєте, як компанія позаду голосно сміється. Ваші думки в цей момент?

A) Напевно, хтось відмінно жартує, раз все так веселяться. Треба і мені зустрітися з друзями.

B) Напевно, це треба мною. Що зі мною не так, криво йду? Безглуздий светр, не треба було його купувати.

C) Прислухаюся: може, цікавий анекдот візьму на замітку. А раптом там хтось симпатичний і познайомитися можна?

**3.** Ви пішли у справах, і вдома нікого немає. Про що ви будете думати більшу частину часу?

A) Про справи, звичайно: куди ще треба зайти, що ще потрібно купити.

B) вимкнений Праска? Закручені крани? А раптом двері залишилася відкрита? Треба швидше додому, поки плита не вибухнула.

C) Буду милуватися природою і насолоджуватися моментом, адже світ прекрасний.

**4.** Ви випадково пролили каву на одяг, а попереду — шлях додому в громадському транспорті. Як будете себе вести?

A) Спокійно: навколо нормальні, добрі люди, такі ж, як я. Вони все розуміють. Пролита каву не робить мене гірше.

B) Всі дивляться! Треба прикритися чим-то. Який жах, сором і ганьба, ніколи більше не буду пити каву.

C) Отличненько, хоч нові джинси куплю. А ці так і залишу — на випадок, коли треба привернути увагу.

**5.** Розумний і гарний знайомий, який вам дуже подобається, кличе на побачення. Ваші дії?

A) Погоджуся. Це ж здорово, коли можна провести час з людиною, яка тобі до душі. Може бути, у нас багато спільного і ми станемо чудовою парою.

B) Відмовлюся. Я не гідна цієї краси і розуму. Мені ще треба підвищення кваліфікації, курси, нова стрижка і абонемент в спортзал на рік. Може, тоді.

C) Клас! Все само в руки йде, я дивлюся, джинси працюють.



**Рахуємо яких літер більше і перевіряємо результат:**

**ВАРІАНТ А**

У вас стабільна самооцінка, ви спокійні та завжди оцінюєте ситуацію розумно. Що б не відбувалося навколо — ви приймете вірне рішення: зважите факти, знайдете відсутні ланки і усуньте проблему.

Оточуючим нелегко маніпулювати вами: ви вмієте захистити себе і відрізнити свої цілі від нав'язаних. Продовжуйте бути «тут і зараз», довіряйте собі, йдіть вперед до цілі: у вас все вийде!

**ВАРІАНТ В**

У даний момент ви відчуваєте себе не зовсім впевнено. Бувають тривожні думки, і часом ви ставите інтереси інших на перше місце. Можливо, варто на хвилину зупинитися і подумати: а чого хочете саме ви? Що зробить вас по-справжньому щасливою людиною?

Якщо ви часто відчуваєте тривогу, втома і сумніви у прийнятті рішень — рекомендуємо звернутися до психолога. Він допоможе розкласти все по поличках, навчить цінувати свої успіхи і радіти життю.

**ВАРІАНТ С**

У вас все гаразд із самооцінкою: ви вмієте захищати свої інтереси, розставити пріоритети і просто насолоджуватися життям. Довіряєте собі і світові. Ви нестандартно мислите, знаходите позитив у будь-якій ситуації і вмієте посміятися над собою.

Ваша відкритість новому і допитливість допоможуть дуже багато чого домогтися. Ставте цілі і продовжуйте йти вперед, не звертаючи!

# Складові психічного здоров'я

