

Тест №9. ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ

Питання довголіття дуже складне, тривалість життя залежить від багатьох факторів. Звичайно, ніхто не застрахований від нещасних випадків, та й спадковість грає не останню роль, але все-таки ваше життя в ваших руках. Пропонуємо пройти тест, який допоможе Вам "оцінити перспективи". Але яким би не опинився результат, пам'ятайте, що це не вирок, а всього лише привід задуматися про те, чи варто щось міняти.

1. Чи довго жили Ваші близькі родичі: батьки, бабусі / дідусі, прабабусі / прадідуся?

А. В основному більше 80 років.

Б. Мало хто доживав до 80, в основному 60-80 років.

В. В середньому жили до 60 років.

2. Чи страждав хтось із Ваших близьких родичів серйозними захворюваннями серця або раковими захворюваннями у віці до 50 років?

А. Ні, не пригадую такого.

Б. Один або двоє людей, але в більш пізньому віці.

В. Так, кілька людей, та й у мене зараз не все гладко.

3. Палите Ви?

А. Ні, ніколи не пробував курити.

Б. Раніше курив, але потім кинув.

В. Так, курю.

4. Нормальний чи у Вас вага?

А. Так, моя вага в межах норми.

Б. Ні, моя вага трохи більше / менше норми.

В. Ні моя вага набагато перевищує / не дотягує до норми.

5. Чи є у Вас регулярне фізичне навантаження?

А. Так, займаюся спортом або гуляю, мінімум, півгодини в день.

Б. Так, тренуюся пару раз в тиждень.

В. Ні, фізичні навантаження для мене рідкість.

6. Чи можна назвати Ваш раціон харчування збалансованим і різноманітним? А. Так, з стежу за своїм харчуванням, обов'язково їм овочі, фрукти, злаки і рибу.

Б. Скоріше ні, я не зловживаю фаст-фудом, але раціон у мене часто одноманітний.

В. Ні.

7. Я спеціально не стежу за харчуванням. Їм що доведеться і часто нерегулярно, люблю замовляти їжу додому. Чи часто Ви вживаєте жирну, смажену їжу і фаст-фуд?

- А. Дуже рідко, майже ніколи.
- Б. 1-2 рази в тиждень дозволяю собі щось подібне.
- В. Так, я люблю таку їжу і не можу собі відмовити.

8. Скільки годин Ви в середньому спите?

- А. Намагаюся спати не менше належних 8 годин, засинати і прокидатися приблизно в один і той же час.
- Б. Більше 7 годин спати не виходить, але сплю не менш 6 годин.
- В. По робочих дні не висипаюся, сплю близько 5 годин, зате на вихідних можу проспати півдня.

9. Ви живете в багатолюдному місті?

- А. Ні, у мене маленьке містечко / село, населення не більше 50-70 тисяч чоловік.
- Б. Живу в місті середньої величини, більше 100 тисяч чоловік.
- В. Так, я живу в мегаполісі.

10. Чи любите Ви свою роботу / навчання?

- А. Так, працюю із задоволенням, розвиваюся в улюбленій професії.
- Б. Не можу сказати, ставлюся до роботи як до засобу існування, хотілося б чогось більшого.
- В. Ні, я розчарований у своїй роботі, але доводиться терпіти.

11. Чи часто Ви нервуєте?

- А. Намагаюся уникати негативних емоцій, хоча ніхто від них не застрахований.
- Б. Регулярно, то вдома проблеми, то на роботі.
- В. Мені здається, що стрес - це моє звичайний стан.

12. Чи знаходите Ви час на освіту / самоосвіта?

- А. Так, я постійно чомусь вчуся, якщо не по роботі, так для себе, у мене різноманітні захоплення.
- Б. Іноді читаю спеціалізовану літературу по роботі, щоб залишатися "в темі".
- В. Ні, я своє вивчив, скажу чесно, навчання ніколи не доставляла мені задоволення.

13. Чи страждаєте Ви підвищеним тиском?

- А. Ні, у мене нормальне або навіть злегка знижений тиск.
- Б. Іноді може скакати, якщо доводиться перенервувати.
- В. Так, я гіпертонік, доводиться завжди стежити за своїм тиском.

14. Чи часто Ви спілкуєтеся з родичами / друзями?

- А. Так, я підтримую тісні і хороші відносини з сім'єю.

Б. У міру можливості, зустрічаюся з кимось із рідних чи друзів приблизно раз в тиждень.

В. Рідко, мені вистачає час від часу їм написати або поговорити по телефону.

15. Чи регулярно Ви відвідуєте лікарів в профілактичних цілях?

А. Так, хоча б раз на півроку проходжу планові огляди і раз на три роки диспансеризацію.

Б. В основному ходжу до лікарів за потребою, але окремих фахівців відвідую регулярно.

В. Ні, звертаюся тільки за лікуванням, немає часу на зайву профілактику.