**Тест. *«Берегите себя… и других».***

 ***Действительно ли вы раздражительны или просто не хотите сдержаться?***

***Проверьте себя по тесту.***

 Варианты ответов на вопросы – «очень» – 3 очка, «не особенно» – 1 очко, «ни в коем случае» – 0 очков.

Итак, раздражает ли вас:

1. Смятая страница газеты, которую вы хотите прочитать?
2. Женщина «в летах», одетая, как молоденькая девушка?
3. Чрезмерная близость собеседника (допустим, в трамвае в час пик)?
4. Курящая на улице женщина?
5. Когда какой-то человек кашляет в вашу сторону?
6. Когда кто-то грызет ногти?
7. Когда кто-то смеется невпопад?
8. Когда кто-то пытается учить вас, что и как нужно делать?
9. Когда любимый близкий человек постоянно опаздывает?
10. Когда в кинотеатре сидящий перед вами все время вертится и комментирует сюжет фильма?
11. Когда вам пытаются пересказать сюжет интересного сериала, который вы только собираетесь смотреть?
12. Когда вам дарят ненужные предметы?
13. Громкий разговор в общественном транспорте?
14. Слишком сильный запах духов?
15. Человек, который слишком энергично жестикулирует во время разговора?
16. Коллега, который чрезмерно часто употребляет иностранные слова?

**БОЛЕЕ 50 ОЧКОВ.** *Вас не отнесешь к числу терпеливых и спокойных людей. Вас раздражает все, даже вещи незначительные. Вы вспыльчивы, легко выходите из себя. А это слишком расшатывает нервную систему, отчего страдают и окружающие. Вам нужно учиться брать себя в руки.*

**ОТ 12 ДО 49 ОЧКОВ.** *Вас можно отнести к самой распространенной группе людей. Вас раздражают вещи только самые неприятные, но из обыденных невзгод вы не делаете драму. К неприятностям вы умеете «поворачиваться спиной», достаточно легко забываете о них.*

**11 И МЕНЕЕ ОЧКОВ.** Вы весьма спокойный человек, реально смотрите на жизнь. Или этот тест недостаточно исчерпывающий, и ваши наиболее уязвимые стороны так в нем и не проявились? Судите сами. По крайней мере, с полной уверенностью о вас можно сказать: вы не тот человек, которого легко вывести из равновесия.