Menfit zkoumá např. **poruchy nálady, úzkosti, zvládání stresu** a příčinu případných potíží. Tento psychologický (resp. psychiatrický) test orientačně zjišťuje možnou
přítomnost nejčastějších duševních onemocnění
(neurózy - úzkostné poruchy, deprese, schizofrenie). Test se dost
podrobně věnuje i stresu
– typu, síle a původu stresové zátěže, protože je to právě stres, který často stojí na začátku duševního onemocnění, který zhoršuje fyzické zdraví a snižuje životní spokojenost.
Vlastnosti testu: 128 otázek, výsledek na 4-6 stránek A4.

Zapamatujte si název testu (MENFIT) a klikněte následně na SPUSTIT TEST

MENFIT – Test duševního zdraví



1/11. Podle mě spousta lidí:

- ○ člověku podrazí nohy, jakmile dostanou příležitost
- ○ si nezaslouží ničí důvěru
- ○ se umí chovat hezky a přátelsky

2/12. Volného času mám:

- ○ úplný nedostatek
- ○ dost
- ○ poměrně málo

3/13. Když se mi stane něco nepříjemného:

- ○ mám sklon o tom pořád přemýšlet
- ○ stáhnu se do sebe
- ○ nějak to ze sebe dostanu

1/35. I trocha práce mě dovede značně vyčerpat.

○ 0 bodů ○ 1 bod ○ 2 body ○ 3 body

2/36. Zažívám časté výčitky svědomí a pocity viny.

○ 0 bodů ○ 1 bod ○ 2 body ○ 3 body

3/37. Mám chvíle intenzivního strachu, abych se nezbláznil/a.

○ 0 bodů ○ 1 bod ○ 2 body ○ 3 body

Pokračovat