

Menfit zkoumá např. **poruchy nálady, úzkosti, zvládnání 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](#)

© MENFIT s.r.o. Všechna práva vyhrazena. Tento test je součástí projektu MENFIT, který je financován z prostředků Evropské unie a České republiky. Více informací na [www.menfit.cz](#)