

Тесты Цунга

№	Д	Крайне редко	Редко	Часто	Большую часть времени или постоянно
1.	Я чувствую угнетенность, подавленность				
2.	Я лучше всего чувствую себя утром				
3.	Я много плачу				
4.	Я плохо сплю ночью				
5.	Я ем столько же, сколько и раньше				
6.	Я получаю удовольствие от того, что нахожусь среди привлекательных мужчин/женщин или общаюсь с ними				
7.	Я заметно теряю в весе				
8.	Меня беспокоят запоры				
9.	Мое сердце бьется чаще, чем обычно				
10.	Я чувствую усталость без видимой причины				
11.	Я мыслю так же четко, как раньше				
12.	Мне легко выполнять привычную работу				
13.	Я обеспокоен и не нахожу себе места				
14.	Я полон светлых надежд на будущее				
15.	Я более раздражителен, чем раньше				
16.	Мне легко принимать решения				
17.	Я чувствую, что полезен и нужен людям				
18.	Я живу полной и интересной жизнью				
19.	Я считаю, что другим было бы лучше, если бы я умер				
20.	Я по-прежнему получаю удовольствие от того, что мне нравилось и раньше				

№	Т	Крайне редко	Редко	Часто	Большую часть времени или постоянно
1.	Чувствую себя более нервным и тревожным, чем обычно				
2.	Испытываю чувство страха совершенно без причины				
3.	Легко огорчаюсь или впадаю в панику				
4.	У меня ощущение, что я не могу собраться и взять себя в руки				
5.	У меня ощущение полного благополучия, я чувствую, что со мной не случится ничего плохого				
6.	Мои руки и ноги дрожат и трясутся				
7.	У меня бывают головные боли				
8.	Я чувствую разбитость и быстро устаю				
9.	Я спокоен, могу сидеть спокойно без особых усилий				
10.	У меня бывает ощущение учащенного сердцебиения				
11.	У меня бывают приступы головокружения				
12.	У меня бывают приступы слабости				
13.	Я дышу свободно				
14.	Ощущение онемения и покалывания в пальцах рук и ног				
15.	Боли в желудке и диспепсические расстройства				
16.	Частые позывы на мочеиспускание				
17.	Мои руки обычно сухие и теплые				
18.	Мое лицо горит и краснеет				
19.	Я легко засыпаю и сплю глубоким освежающим сном				
20.	Меня мучают ночные кошмары				