



# Медицинский центр «ВРАЧЕБНАЯ ПРАКТИКА»

г. Саратов, ул. Шелковичная, 122/126; тел.: (8452) 52-45-52, 52-18-48;  
www.врачебнаяпрактика.рф, vpsaratov.ru

## Шкала Астенического Состояния (ШАС)

создана Л. Д. Малковой и адаптирована Т. Г. Чертовой на основе ММРІ

Методика предназначена для экспресс-диагностики астенического состояния.

Под термином "астеническое состояние", или "снижение психической активации", подразумевается такое психическое состояние, которое характеризуется общей, и прежде всего, психической слабостью, повышенной истощаемостью, раздражительностью, снижением продуктивности психических процессов, расстройствами сна, физической слабостью и другими вегетативно-соматическими нарушениями.

Специалисты считают, что развитие астении связано с нарушением обменных процессов в нейронах головного мозга, вызванным истощением деятельности нервной системы, нарушением кровоснабжения головного мозга.

### Тест-опросник для диагностики астении.

#### Инструкция.

Внимательно прочитайте каждое предложение и, оцените его применительно к вашему состоянию в данный момент.

Нет, неверно – 1 балл

Пожалуй, это так – 2 балла

Верно – 3 балла

Совершенно верно - 4 балла

#### Тестовый материал (вопросы).

1. Я работаю с большим напряжением
2. Мне трудно сосредоточиться на чем-либо
3. Моя половая жизнь не удовлетворяет меня
4. Ожидание нервирует меня
5. Я испытываю мышечную слабость
6. Мне не хочется ходить в кино или в театр
7. Я забывчив
8. Я чувствую себя усталым
9. Мои глаза устают при длительном чтении

10. Мои руки дрожат
11. У меня плохой аппетит
12. Мне трудно быть на вечеринке или в шумной компании
13. Я уже не так хорошо понимаю прочитанное
14. Мои руки и ноги холодные
15. Меня легко задеть
16. У меня болит голова
17. Я просыпаюсь утром усталым и не отдохнувшим
18. У меня бывают головокружения
19. У меня бывают подергивания мышц
20. У меня шумит в ушах
21. Меня беспокоят половые вопросы
22. Я испытываю тяжесть в голове
23. Я испытываю общую слабость
24. Я испытываю боли в темени
25. Жизнь для меня связана с напряжением
26. Моя голова как бы стянута обручем
27. Я легко просыпаюсь от шума
28. Меня утомляют люди
29. Когда я волнуюсь, то покрываюсь потом
30. Мне не дают заснуть беспокойные мысли

Ключ к тесту, интерпретация:

- От 30 до 50 баллов — «отсутствие астении»,  
от 51 до 75 баллов — «слабая астения»,  
от 76 до 100 баллов — «умеренная астения»,  
от 101 до 120 баллов — «выраженная астения».