

A watercolor palette with various colors (yellow, orange, blue, red, purple, green) and two brushes (one with purple paint, one with yellow paint) are shown at the top of the cover.

Маргарита
Шевченко

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РИСУНОЧНЫЕ ТЕСТЫ

ЗДОРОВЬЕ

A smiling family of four (mother, father, and two children) is shown in the lower half of the cover. Behind them are two colorful, abstract drawings. A yellow circle is overlaid on the bottom right.

Практика
психологии

Практика психологии

Маргарита Шевченко

**Психологические
рисуночные тесты. Здоровье**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 159.9.072.423

ББК 88.53

Шевченко М. А.

Психологические рисуночные тесты. Здоровье /
М. А. Шевченко — «Издательство АСТ», 2019 — (Практика
психологии)

ISBN 978-5-17-111925-6

Маргарита Шевченко – автор книг по психологии и арт-терапии, среди которых «Рисуночные тесты для развития внимания за 21 день», «Психологические цветовые и рисуночные тесты для взрослых и детей», «Психологические тесты в рисунках. Познание себя и медитация» и многие другие, а также автор многих статей и публикаций. В книге приводится ряд простых тестов для проверки состояния здоровья, которые вы можете пройти самостоятельно, шире взглянуть на свой привычный образ жизни через призму понимания законов Природы и Вселенной, активизировать ваше стремление к духовному и творческому развитию, укрепить веру в собственные силы и выздоровление. Наблюдайте, изучайте, прислушивайтесь к своему состоянию и всегда помните о том, что человеческий организм – это самый сложный и очень тонкий механизм, способный к самовосстановлению, а совершенное здоровье начинается прежде всего с вашего желания быть здоровым!

УДК 159.9.072.423

ББК 88.53

ISBN 978-5-17-111925-6

© Шевченко М. А., 2019

© Издательство АСТ, 2019

Содержание

Предисловие	7
Глава 1	8
Тест «Ваш биологический возраст»	8
Тест № 1. «Аист»	9
Тест № 2. «Ущипните себя»	10
Тест № 3. «Ловите линейку»	11
Тест № 4. «Зарядка»	12
Глава 2	13
Тест «Рисуем часы»	14
Тест «Рисуем фигуры в зеркальном отражении»	16
Тест «Считаем геометрические фигуры»	17
Тест «На скрытую депрессию»	18
Тест «На запоминание 5 слов»	19
Глава 3	20
Тест «Найдите отличия»	21
Тест № 1. «Запоминаем символы и геометрические фигуры»	25
Тест 2. «Запоминаем символы и геометрические фигуры»	27
Тест «Какой номер у парковки?»	29
Тест «В какую сторону едет автобус?»	30
Приложение	31
Приложение 1	31
Приложение 2	32
Приложение 3	33
Глава 4	34
Тест «Здоровы ли ваши суставы?»	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Маргарита Александровна Шевченко
Психологические
рисуночные тесты. Здоровье

© Шевченко М.А., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

Предисловие

Каждый из нас где-то глубоко внутри себя верит, что он всегда будет здоров и ничего плохого случиться с ним не может. Но болезнь – это процесс, который незаметно протекает в организме человека иногда годами, прежде чем проявит себя в виде тех или иных симптомов. Так происходит всегда, и нам только кажется, что болезнь застанет внезапно.

Известно, что большинство наших болезней начинается с повреждения энергетической оболочки и потери связи с природой Земли. Еще в древних странах Востока хорошему врачу платили не за лечение болезни, которая уже проявляла себя, а за умение помочь здоровому человеку остаться здоровым как можно дольше. Человек периодически приходил на осмотр к такому врачу, и тот исследовал его внешний вид, психическое и физическое состояние, проводил языковую и пульсовую диагностику, наблюдал за его дыханием, проверял состояние ногтей, волос, обращал внимание на блеск глаз и другие признаки. Особенно важна была пульсовая диагностика, которая позволяла выявить болезнь на самых ранних стадиях ее развития. После обследования врач назначал лечение: физические упражнения по специальной программе, травы, диету, и человек таким образом оставался здоровым долгие годы.

В настоящее время у нас все обстоит иначе. Мы начинаем беспокоиться лишь тогда, когда наступает обострение той или иной проблемы со здоровьем. К сожалению, в наши дни не каждому своевременно удастся проходить медицинское обследование организма, так как часто находится множество разных причин. У кого-то не хватает времени, материальных средств, а кого-то просто лень одолевает. Именно поэтому, когда вдруг что-то заболит, нам легче всего бывает принять какую-то таблетку, а не отнестись более внимательно к своему состоянию здоровья и заняться им.

В книге содержится много простых психологических рисуночных тестов для проверки своего здоровья, методов ранней самодиагностики и практик по профилактике и восстановлению здоровья, приводится терапия творчеством, методы творческой релаксации, которые способны многие болезни повернуть вспять.

Хочу обратить ваше внимание на то, что методики самоэстетирования и самодиагностики по снам, почерку, языку, ногтям, глазам, лицу и т. д., которые приводятся в книге, не являются единственным критерием для постановки диагноза, назначения лечения или показанием для проведения того или иного метода исследования.

Это лишь возможность более внимательно отнестись к себе, своему здоровью, самым ранним симптомам проявления болезни, вовремя начать программу по восстановлению своего здоровья, не дожидаясь, когда изменится функция и строение какого-либо органа и разовьется болезнь. Известный хирург Николай Амосов как-то сказал: *«Не надейтесь, что врачи сделают вас здоровым. Они помогут спасти жизнь, даже вылечить болезнь, но... чтобы жить надежно – полагайтесь на себя».*

Рисуночная цветотерапия для всей семьи

Кроме этого, в книге можно найти информацию о том, каких правил оздоровления организма придерживаются в Японии, стране долгожителей. Возможно, вы сможете их взять за основу и для вашей программы здорового образа жизни.

Надеюсь, что эта книга поможет вам, вашим детям и близким никогда не болеть и оставаться всегда здоровыми. Здоровья всем!

Глава 1

Проверяем возраст: сколько лет вам на самом деле?

Тест «Ваш биологический возраст»

Тестирование включает в себя четыре простых, но довольно эффективных теста.

Тест № 1. «Аист»

Задание

Для выполнения теста вам понадобится секундомер или часы с секундной стрелкой.

Засеките время, закройте глаза и встаньте на одну ногу, при этом вторая должна быть приподнята над полом примерно на десять сантиметров. Руками можно балансировать, но ни в коем случае нельзя опираться на стены или что-либо еще. Когда уже поймете, что не можете больше стоять в таком положении, откройте глаза и посмотрите на секундомер. Сколько времени вам удалось продержаться?

Оцениваем результат

Если вы простояли в таком положении:

- 30 секунд и более, то ваш биологический возраст около 20 лет;
- 20 секунд – 40 лет;
- 15 секунд – 50 лет.
- менее 10 секунд – 60 лет и больше.

Тест № 2. «Ущипните себя»

Задание

Для выполнения теста вам понадобится секундомер или часы с секундной стрелкой. Засеките время. Затем большим и указательным пальцами сожмите кожу на тыльной стороне кисти. Через пять секунд разожмите пальцы.

Оцениваем результат

Если кожа вернулась в прежнее состояние через:

- 2 секунды – ваш возраст до 30 лет;
- 8 секунд – около 40 лет;
- 10 секунд – около 50 лет;
- 15 секунд – около 60 лет.

Тест № 3. «Ловите линейку»

Задание

Для этого теста необходим помощник и обычная школьная линейка длиной 50 см. Пусть ваш партнер возьмет линейку и держит ее вертикально (цифра 0 должна быть обращена к полу). Ваша рука должна находиться на 10 сантиметров ниже конца линейки. Итак, приготовились. Теперь пусть ваш помощник без предупреждения отпустит линейку. Ваша задача – схватить ее большим и указательным пальцами.

Оцениваем результат.

Если вы поймали линейку:

- на отметке 20 см – ваш биологический возраст – 20 лет;
- на отметке 25 см – 30 лет;
- на отметке 35 см – 40 лет;
- на отметке 45 см – за 50 лет.

Тест № 4. «Зарядка»

Задание

Встаньте прямо, а затем, слегка согнув ноги в коленях, наклонитесь вперед и попытайтесь коснуться руками пола.

Оцениваем результат

Если вам удалось:

- полностью положить ладони на пол – ваш биологический возраст между 20 и 30 годами.
- коснулись пола кончиками пальцев – около 40 лет.
- достали руками лишь до середины голени – около 50 лет.
- едва дотянулись до своих коленок – за 60 лет.

Подведение итогов

Только что вы прошли связанные между собой четыре теста. Теперь сложите все четыре возраста, которые определил этот тест, а затем разделите полученную цифру на 4. Та цифра, что получилась, и есть ваш биологический возраст. Если получилось так, что вас результат огорчил, ничего страшного, значит, надо активно заняться своим здоровьем. Например, поменяйте свое питание, ложитесь спать не позднее 22 часов, утром занимайтесь зарядкой, а днем больше двигайтесь.

Психологические тесты и задания

Через две недели вновь пройдите этот тест, и скорее всего вы увидите, что результат стал другим, он должен улучшиться.

Глава 2

Проверяем работу мозга: ваша предрасположенность к болезни Альцгеймера

Болезнь Альцгеймера является характерным признаком слабоумия. При этом состоянии клетки мозга начинают отмирать, вследствие чего у человека ухудшаются умственные функции.

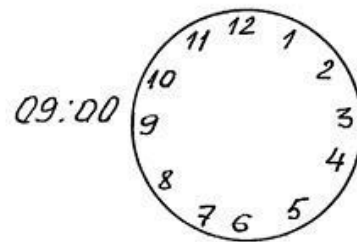
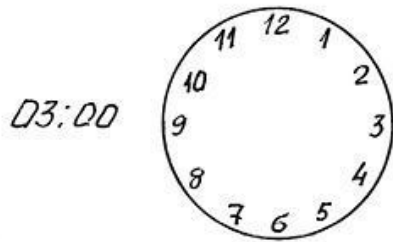
Для проверки работы мозговой деятельности предлагаю пройти несколько тестов, которые помогут вам убедиться в том, что все в порядке, проблем нет или?.. Проверяем.

Тест «Рисуем часы»

Этот простой тест на состояние ваших когнитивных функций поможет выявить предрасположенность к болезни Альцгеймера на самом раннем этапе ее развития.

Задание

Перед вами рисунок, на котором изображены циферблаты часов. Вам следует на них дорисовать стрелки в соответствии с указанным временем, а также указать текущее время, время завтрака, обеда и ужина.



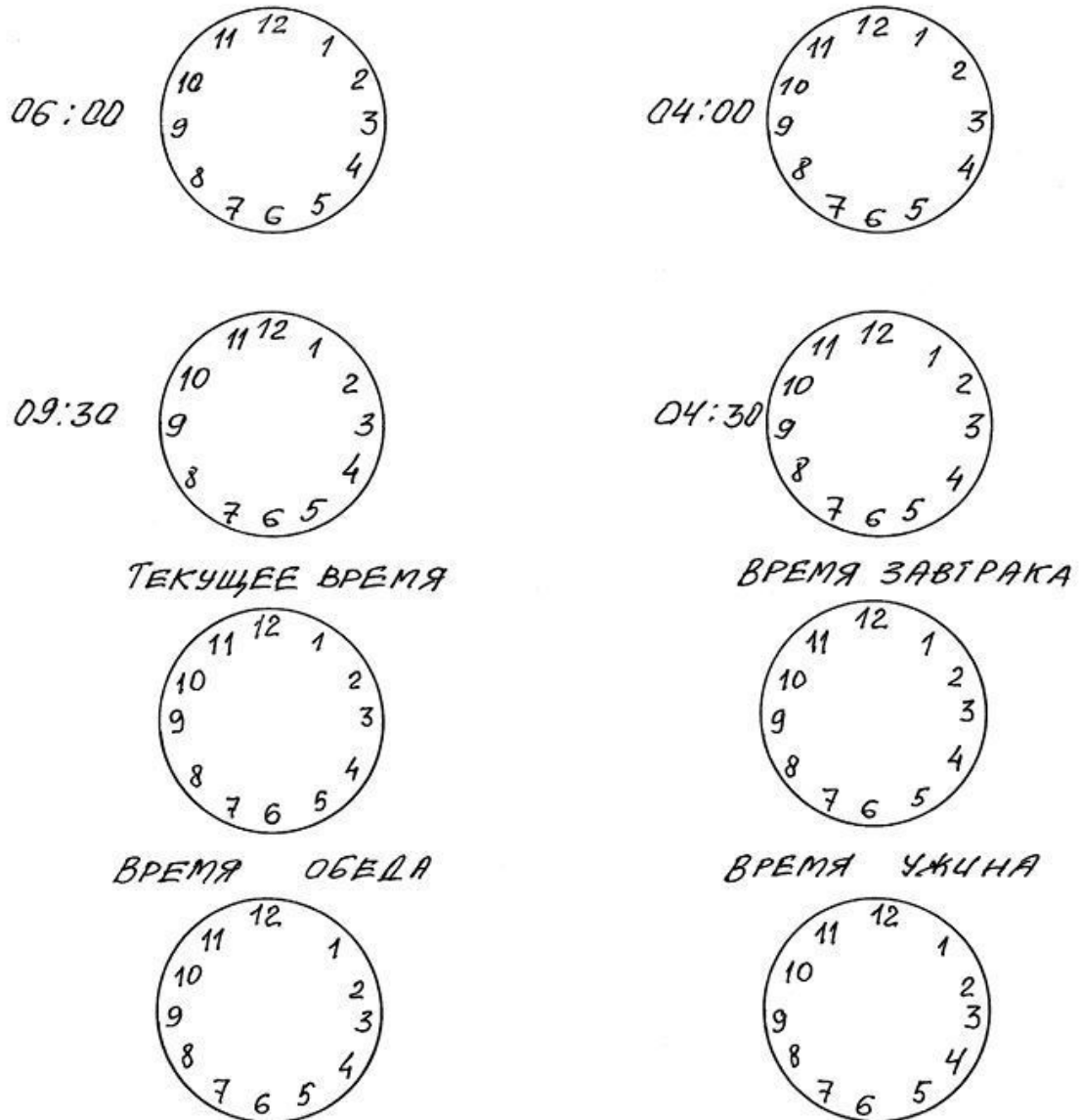


Рис. 1

Подведение итогов

Если вы все задания выполнили без затруднения и быстро, то вам беспокоиться нечего. Но если на каком-то этапе рисования у вас возникали затруднения, особенно с проставлением времени на циферблате часов, то стоит задуматься.

Тест «Рисуем фигуры в зеркальном отражении»

Предельно простой тест, но не для всех. Проследите, как легко или не очень вам удалось справиться с заданием.

Задание

Нарисуйте следующие фигуры в зеркальном отражении.

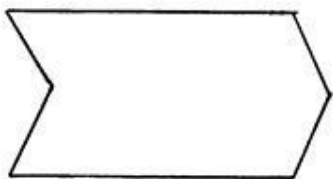
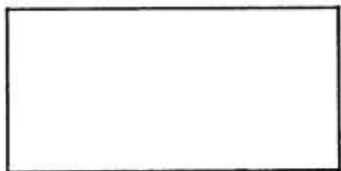
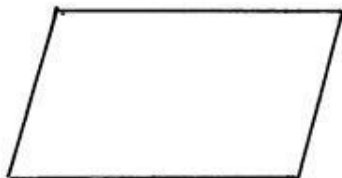
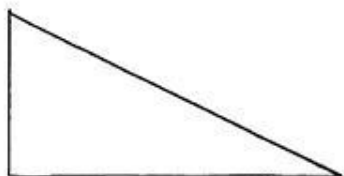


Рис. 2

Тест «Считаем геометрические фигуры»

Задание

Сосчитайте фигуры: прямоугольники, треугольники, круги, шестиугольники, квадраты.

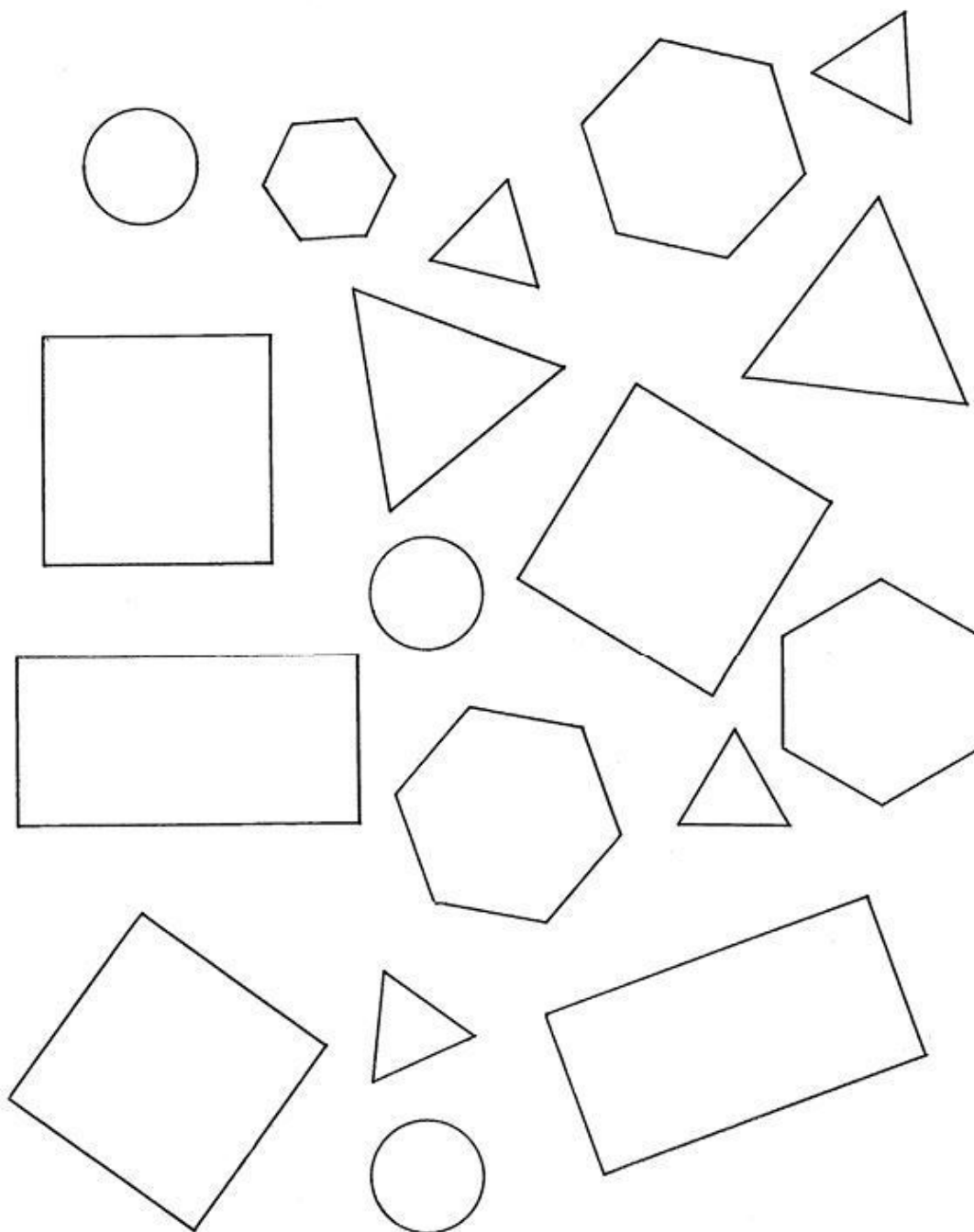


Рис. 3

Тест «На скрытую депрессию»

Порой причиной болезни и ранним симптомом болезни Альцгеймера может быть скрытая депрессия, которая часто встречается у пожилых людей.

Проведем самый простой тест на скрытую депрессию. Для этого нужно внимательно читать вопросы и честно ответить на них самому себе, давая утвердительные или отрицательные ответы.

Вопросы следующие.

1. Утром намного сложнее встать с постели.
2. Трудно собраться перед выходом «в свет», например к друзьям, в кино и т. п.
3. Вокруг стало больше неприятных и недоброжелательных людей.
4. Часто бывают периоды плохого расположения духа, когда ничего не хочется делать.
5. В последнее время неважное самочувствие, чаще беспокоят хронические заболевания.
6. Реже общаетесь с приятелями, соседями, родственниками.
7. Чаще стали наворачиваться слезы на глаза.
8. Стали сильно мерзнуть и стараетесь укутаться потеплее.
9. Неприятны резкие звуки и яркий солнечный свет.
10. Снизился аппетит.
11. В последнее время окружающие стали меньше уделять вам внимания.
12. Фраза: «Утром чувствую себя лучше всего» – это не про вас.
13. Многие вещи, которые раньше радовали, сегодня стали абсолютно безразличны.
14. Можете подолгу лежать в кровати без дела.
15. Время от времени ощущаете беспричинную тревогу.
16. Любимую раньше работу выполняете без былого энтузиазма.
17. Воспоминания о прошлом часто приносят острую тоску.
18. Стали часто ссориться с близкими.

Подведение итогов

До трех утвердительных ответов – норма.

До 4–5 утвердительных ответов – склонность к депрессии.

6–9 – депрессия.

Больше 9 – тяжелая депрессия.

Тест «На запоминание 5 слов»

Данный тест предназначен на определение нарушений *функции восприятия* и памяти на ранней стадии болезни Альцгеймера. Тест состоит из двух частей.

Задание

1. Прочтите внимательно 5 слов, которые вы видите, и постарайтесь их запомнить. Далее закройте книгу и сразу их произнесите.

2. Затем следует на 5 минут отвлечься, заняться чем-нибудь, например почитать журнал, поговорить с кем-то по телефону и т. п., после этого снова все эти слова произнести.

Рисуночная цветотерапия для всей семьи

Слова следующие.

1. Рука
2. Ситец
3. Кинотеатр
4. Роза
5. Фиолетовый

Подведение итогов

Каждый правильный ответ – 1 балл. Показатель 5 баллов соответствует норме. Две ошибки и более могут свидетельствовать о признаках болезни Альцгеймера или изначально низкой функции памяти.

Глава 3

Тестируем внимание, память и сообразительность: психологические рисуночные тесты

Для того чтобы ваш мозг активно функционировал, а внимание и память не ослабевали на протяжении всей жизни, их важно постоянно тренировать и проверять. Для этого хорошо подходят различные настольные игры, упражнения, решение математических примеров, изучение иностранных языков, чтение на запоминание отрывков и слов из какого-либо произведения, а также рисунки с заданиями «Найди отличия», которые будут интересны буквально каждому человеку.

Перед вами рисунок, который на первый взгляд может показаться сложным, но на самом деле если хорошо сконцентрировать свое внимание, то можно легко справиться с заданием.

Тест «Найдите отличия»

Задание

Вам потребуются секундомер или часы с секундной стрелкой. Засеките время. В течение 15 секунд рассмотрите рисунок, стараясь запомнить как можно больше самых мелких деталей.

Проверяем

Когда выйдет время, посмотрите на другой рисунок и найдите все отличия также в течение пятнадцати секунд. Посмотрите, чего не хватает на этом рисунке по сравнению с предыдущим?

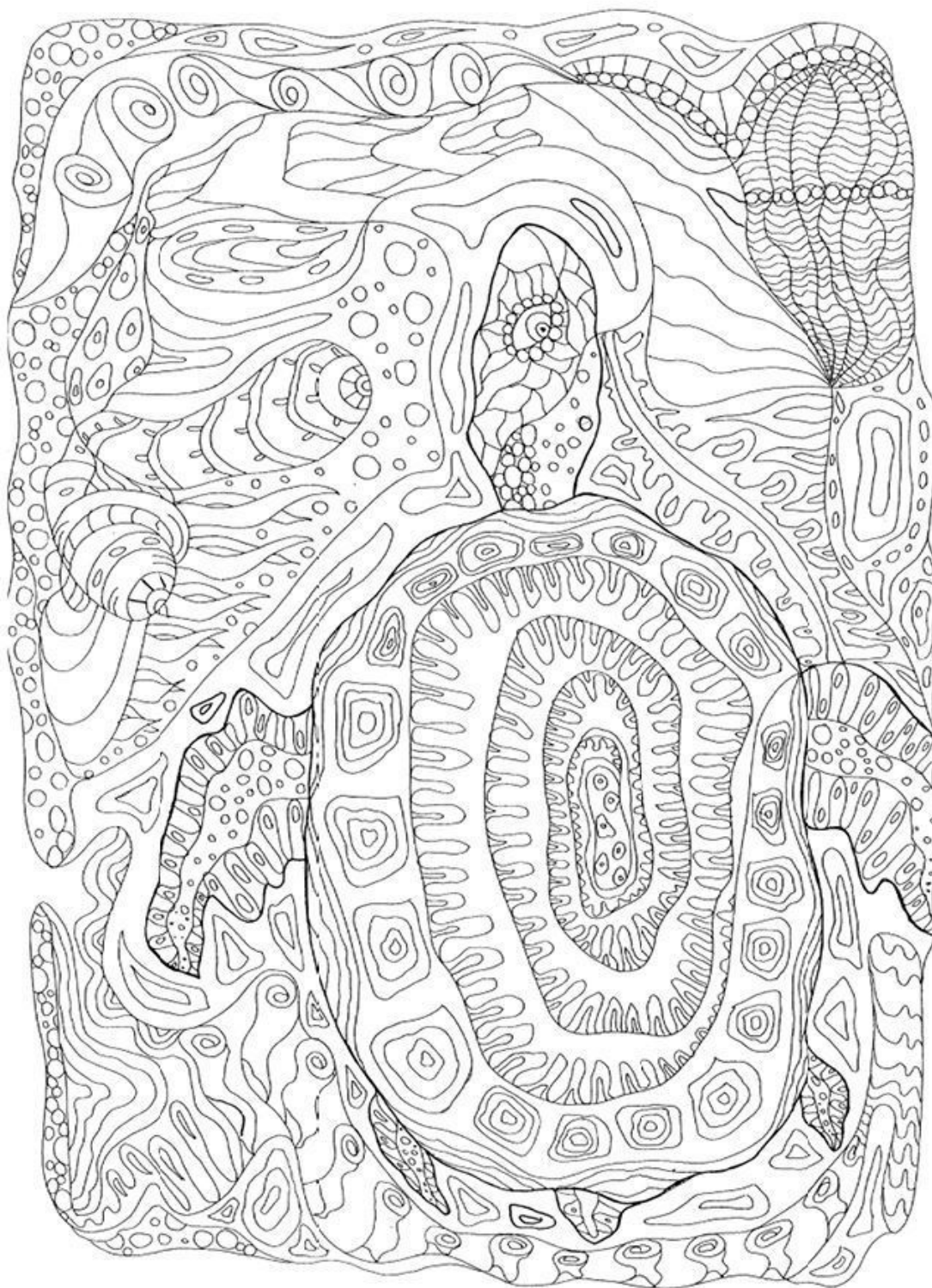


Рис. 4

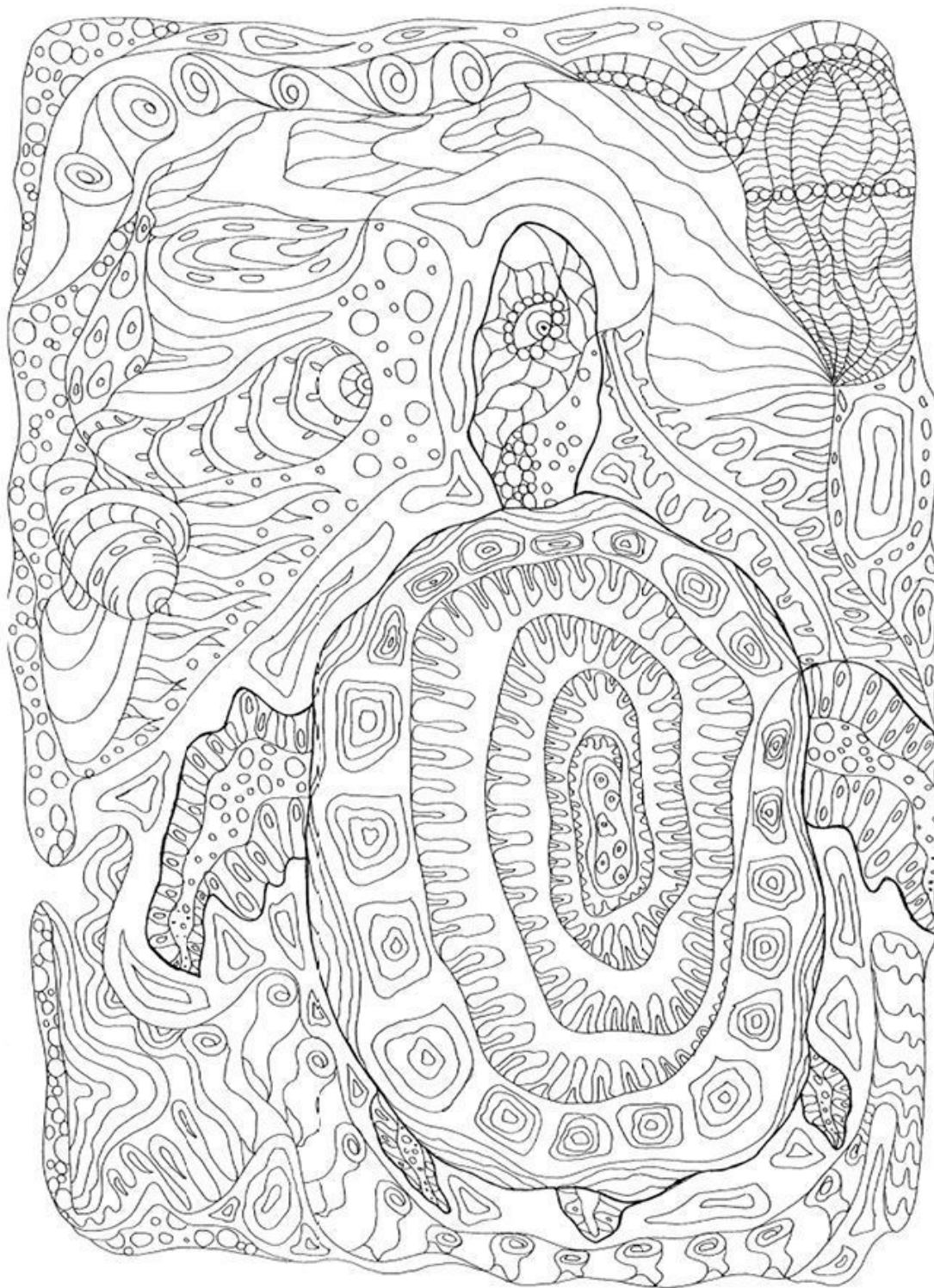


Рис. 5

Запишите найденные отличия. Правильный ответ найдете в приложении в конце книги.

Подведение итогов

Нашли 1–2 отличия – ваша концентрация внимания и умение сосредотачиваться слабые, их необходимо развивать и тренировать.

Нашли 3–5 отличий – это средний результат, продолжайте тренироваться, не останавливайтесь.

Нашли 5–6 отличий – отлично, вы внимательный человек.
Правильный ответ смотрите в приложении 1 цветной вклейки.

Тест № 1. «Запоминаем символы и геометрические фигуры»

Выполняем

Засеките время. В течение 15 секунд рассмотрите рисунок, стараясь запомнить все, что увидели на нем.

Записываем или рисуем

Когда выйдет время, закройте книгу, запишите или зарисуйте на листе бумаги все символы и геометрические фигуры, которые вы запомнили.

Сравниваем

Сверьте свой результат с рисунком.

Оцениваем результат

- запомнили 3–4 символа или геометрических фигур – тренируйтесь и еще раз тренируйтесь!
- запомнили их более 5–7 – золотая середина. Стремитесь к лучшим результатам.
- запомнили 8–10 символов и геометрических фигур – вас можно поздравить с хорошим результатом и хорошей памятью!

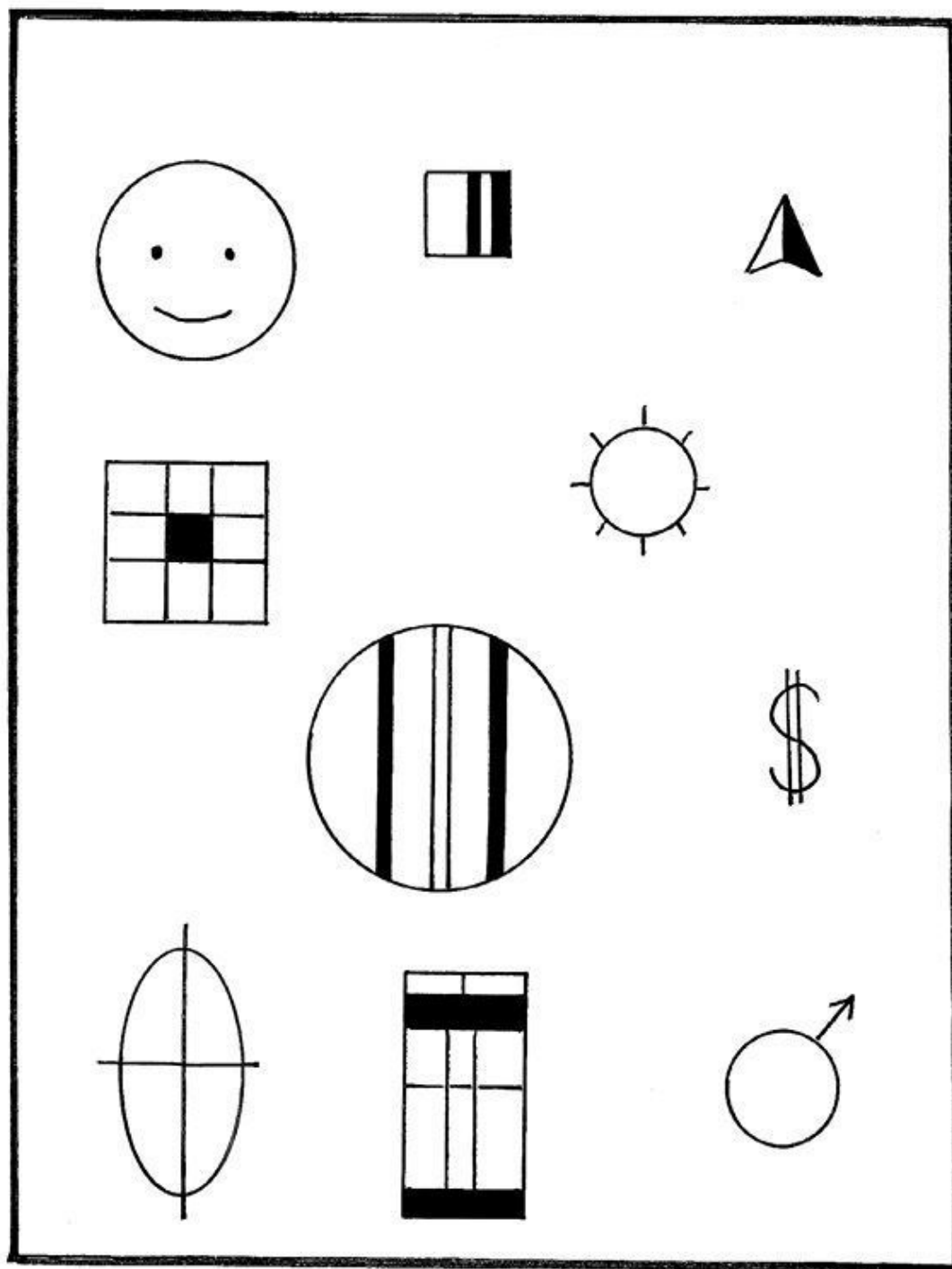


Рис. 6

Тест 2. «Запоминаем символы и геометрические фигуры»

Выполняем

Засеките время. В течение 15 секунд рассмотрите рисунок, стараясь запомнить все, что увидели на нем.

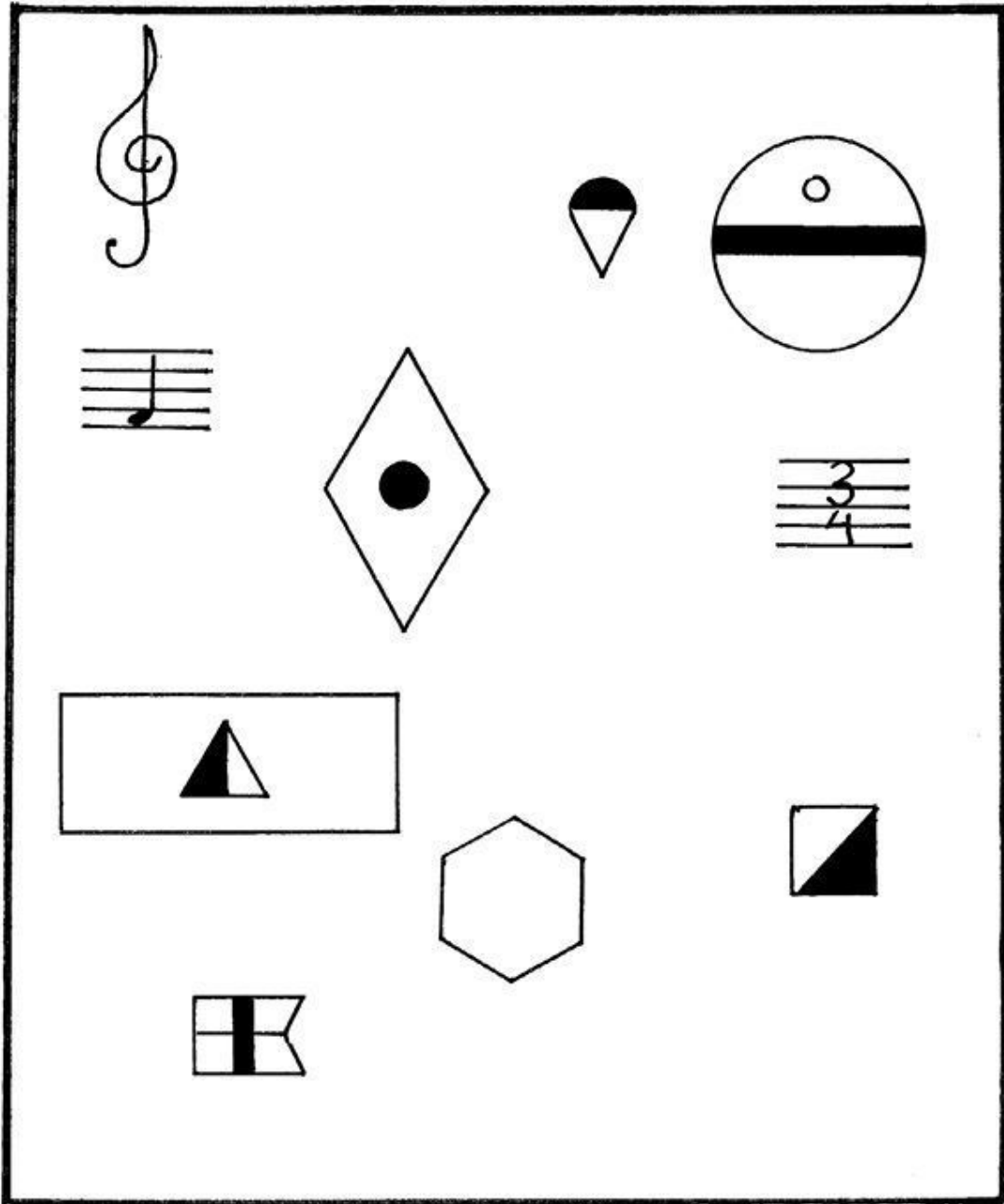


Рис. 7

Записываем или рисуем

Когда выйдет время, закройте книгу, запишите или зарисуйте на листе бумаги все символы и геометрические фигуры, которые вы запомнили.

Сравниваем

Сверьте свой результат с рисунком.

Оцениваем результат

- запомнили 3–4 символа или геометрические фигуры – тренируйтесь и еще раз тренируйтесь!
- запомнили их более 5–7 – золотая середина. Стремитесь к лучшим результатам.
- запомнили 8–10 символов и геометрических фигур – вас можно поздравить с хорошим результатом и хорошей памятью!

Тест «Какой номер у парковки?»

Это простой тест на внимание и сообразительность. Его с легкостью выполняют даже дети, но большой вопрос, ли вы сможете так же? Дело в том, что у взрослых с выполнением этого теста почему-то дела обстоят иначе, часто выполнить его им довольно затруднительно. Проверьте себя.

Задание

Посмотрите внимательно на рисунок и ответьте на вопрос: какой номер у парковочного места, на котором стоит автомобиль?

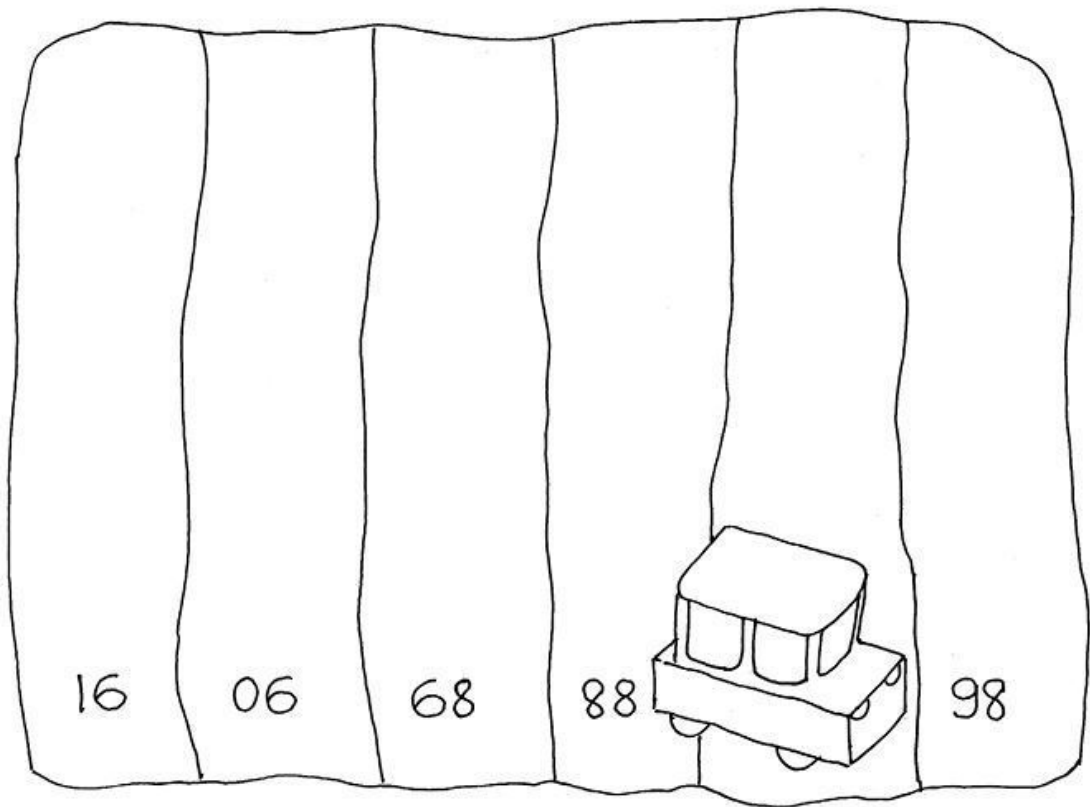


Рис. 8

Правильный ответ смотрите в приложении 2 в конце главы.

Тест «В какую сторону едет автобус?»

Задание

Посмотрите внимательно на рисунок и попробуйте определить, в какую сторону едет автобус?

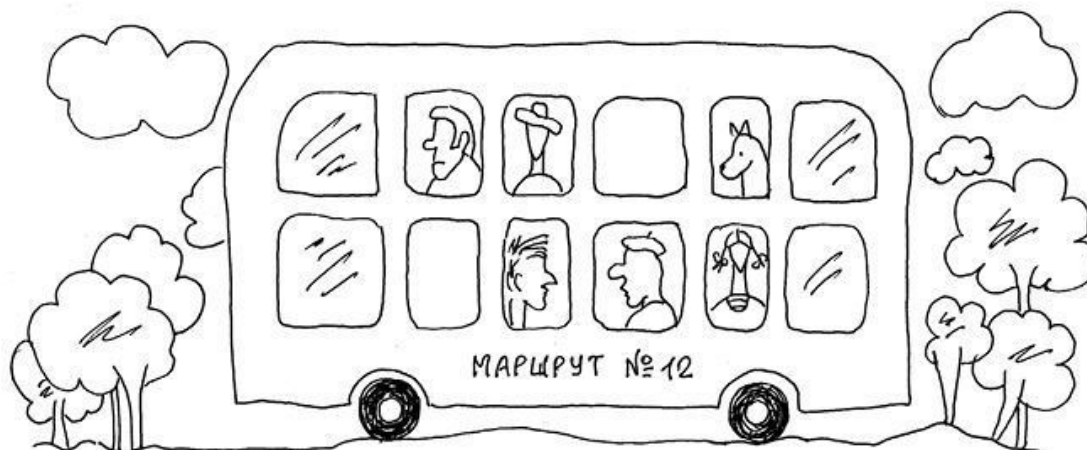


Рис. 9

Правильный ответ смотрите в приложении в конце главы.

Приложение

Приложение 1

См. цветную вклейку.

Приложение 2

Номер парковочного места 87. Переверните рисунок на 180 градусов, и вы увидите, что все номера записаны в порядке возрастания, а именно: 86, 87, 88, 89, 90, 91.

Приложение 3

Автобус едет в левую сторону. Двери автобуса расположены с правой стороны, а на рисунке их не видно.

Глава 4

Тестируем и проверяем, насколько здоров ваш организм

Согласитесь, что иметь объективное представление о состоянии собственного организма не только полезно, но и подчас жизненно необходимо. Оно реально поможет вам избежать проблем со здоровьем и, возможно, вовремя предупредить дальнейшее развитие тяжелого заболевания.

Тесты, которые предлагаются ниже, довольно простые, их может провести каждый человек самостоятельно и таким образом проверить свое здоровье. В случае каких-либо отклонений не ставьте себе диагноз, вам просто необходимо будет пройти медицинское обследование.

Тест «Здоровы ли ваши суставы?»

Тест № 1. Проверяем коленные суставы

Присядьте на корточки и пройдите на носках 2–3 метра. Если возникают проблемы, стоит обследовать коленные и голеностопные суставы.

Тест № 2. Проверяем мышцы и гибкость суставов стопы

Встаньте босиком на гладкий пол и подравняйте носки. Затем, одновременно сгибая и разгибая пальцы стоп и не отрывая пятки от пола, двигайтесь вперед.

Далее измерьте сантиметровой лентой расстояние, которое вы сумели пройти гусеничным ходом за 20 секунд.

Если вам от 10 до 50 лет и у вас крепкие мышцы стоп, результат должен быть не менее 30 см.

Чтобы проверить гибкость суставов стопы, попробуйте пройти на носках в полном приседе 20 метров. Если у вас гибкие суставы, вы не испытаете при этом никаких затруднений.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.