

# Шкала тревоги Бека (BAI)

Результаты тестирования

Дата: 25.02.2026 20:02

ID сессии: d5519c2d-200d-4ac1-b537-7ae9ce6b09c9

## Результаты тестирования

Шкала тревоги Бека (BAI)

29из 63

46% от максимума

**Средняя тревога**

## Шкала выраженности тревоги

0213563

0-21: Неглубокая тревога

22-35: Средняя тревога

36-63: Высокая тревога

## Интерпретация результата

### ⚠ Наиболее выраженные симптомы

Показаны топ-5 симптомов с наибольшими баллами. Остальные симптомы имеют меньшую выраженность.

- Ощущение жара 3/3
- Неспособность расслабиться 3/3
- Головокружение или ощущение лёгкости 3/3
- Учащённое сердцебиение 3/3
- Чувство ужаса 3/3

## Рекомендации

- Уровень тревоги повышен, но находится в допустимых пределах
- Обратите внимание на источники стресса в вашей жизни
- Практикуйте техники релаксации (дыхательные упражнения, медитация)
- Рассмотрите возможность консультации с психологом для работы с тревогой
- Убедитесь, что вы получаете достаточно сна и отдыха

---

Результаты данного тестирования носят ознакомительный характер и не заменяют очную консультацию специалиста.

Конфиденциально. Документ сгенерирован автоматически.