

Беспокоит ли меня страх смерти?

Заполните анкету, выбирая вариант ответа, который наиболее приближен к Вашему состоянию.

1. Вы часто беспокоитесь о своей смерти или смерти близкого человека?

☐ Да ☐ Нет

2. Вас страшит то, что произойдет после Вашей смерти?

☐ Да ☐ Нет

3. Вы боитесь того, на что будет похожа смерть?

☐ Да ☐ Нет

4. Вы беспокоитесь, какие страдания Ваша смерть принесет другим?

☐ Да ☐ Нет

5. Приходят ли Вам в голову тревожные мысли о смерти?

☐ Да ☐ Нет

6. Заставляют ли Вас мысли о смерти чувствовать себя очень расстроенным или виноватым?

☐ Да ☐ Нет

7. Мысли о смерти мешали Вам наслаждаться жизнью, отношениям или работе?

☐ Да ☐ Нет

8. Вы избегаете вещей, которые напоминают о смерти? Например, мест (кладбище, больница), людей (врачей) или развлечений (фильмов, музыки, сериалов).

☐ Да ☐ Нет

9. Вы часто интересуетесь своим здоровьем, здоровьем других и тем, что произойдет после Вашей смерти?

☐ Да ☐ Нет

10. Чувствуете ли Вы необходимость делать что-то, что может снизить риск смерти? Например, проверяете себя на наличие болезней или опасности, менее сильные физические нагрузки.

☐ Да ☐ Нет

Если Вы ответили «да» на большую часть вопросов, то Вы испытываете страх смерти. Хорошим способом снизить страх будет проработка со специалистом. Пожалуйста, обратитесь к терапевту или расскажите о результатах своему специалисту.