

# 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.