***Насколько вы раздражительны?***

Отметьте квадратик, который лучше всего описывает ваше поведение.

* Когда я стою у экспресс-кассы в супермаркете, то подсчитываю количество товара в корзинах впереди стоящих покупателей, чтобы убедиться, не превышают ли они лимит.
* Меня часто раздражает некомпетентность других людей.
* Когда лифт не приезжает так быстро, как мне хотелось бы, я начинаю стучать по кнопке или злюсь на людей, которые задерживают его на других этажах.
* Я склонен помнить о том, что меня разозлило, и затем злиться по этому поводу снова и снова.
* Раздражение из-за пустяков накапливается на протяжении дня, поэтому к вечеру я бываю недовольным и несдержанным.
* Если парикмахер постриг меня слишком коротко, то в последующие дни у меня бывают вспышки гнева.
* Если я начинаю с кем-то спорить, то чувствую, как мой пульс и дыхание учащаются, а скулы сжимаются.
* Если кто-то приходит не вовремя, я наперед заготавливаю гневные слова, которые придется выслушать опоздавшему.
* Однажды я был так зол, что швырнул вещи и хлопнул дверью.
* Если кто-то «подрежет» меня на дороге, я начинаю сигналить, включать фары, стучу по рулю, кричу или проклинаю.
* Если кто-то поступил со мной несправедливо, я ищу возможность отплатить ему тем же просто из принципа.

*Ответы на следующей странице*

***Насколько вы раздражительны?***

***Ответы***

**3 или меньше отмеченных квадратиков:** Вы довольно терпеливый человек.

**От 4 до 8:** Будьте осторожны! Раздражительность повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

**9 и больше:** Вы находитесь в опасной зоне. Такого уровня цинизма, злости и агрессии вполне достаточно, чтобы серьезно навредить вашему здоровью и отношениям.