

تست سلامت عمومی (GHQ-28)



نتیجه‌ها

پرینت بگیرید یا با دوستان‌تان به اشتراک بگذارید

نظر خود را در دیدگاه‌ها برای ما بگذارید. همچنین با استفاده از دکمه‌های زیر نتیجه تست خود را پرینت (یا خروجی پی دی اف) بگیرید یا تست را با دوستان خود به اشتراک بگذارید. برای خروجی پی دی اف، ابتدا بر روی آیکن پرینت کلیک کنید و سپس پرینتر را بر روی پی دی اف قرار دهید.

سلب مسئولیت

در تهیه نتایج این تست حداکثر تلاش را به کار بسته‌ایم که از معتبرترین منابع ایرانی و خارجی استفاده شود و دقت بالایی در تهیه آن به عمل آمده است. ولی با این حال از آنجا که این یک تست تخصصی روان‌شناسی است و باید توسط یک متخصص تجزیه و تحلیل شود، هیچ گونه مسئولیتی بر عهده آبان مگ برای صحت و سقم و دقیق بودن نتایج نخواهد بود. در صورتی که احتمال می‌دهید که انجام این تست، ممکن است برای شما آسیب یا ضرر به همراه داشته باشد، این صفحه را ببندید. شما با انجام این تست می‌پذیرید که با قوانین و مقررات آبان مگ موافق هستید و آبان مگ مسئولیتی در قبال هر گونه آسیب مادی یا معنوی در قبال انجام این تست نخواهد داشت.

شاخص کلی سلامت روان

این شاخص، وضعیت کلی سلامت روان را نشان می‌دهد. هر قدر که درصد کمتری در این شاخص کسب کنید از سلامت روان بیشتری برخوردار خواهید بود. با توجه به درصد کسب شده شما در این

تست، می‌توان گفت سلامت روان شما در بعضی از زمینه‌ها مورد آسیب قرار گرفته است. درصد دقیق این شاخص را می‌توانید در انتهای نتایج مشاهده کنید. برای بررسی دقیق‌تر ابعاد مختلف سلامت عمومی خود با آبان مگ همراه باشید.

مشکلات جسمانی



این شاخص مشکلات جسمانی را که اغلب با برانگیختگی‌های هیجانی همراه هستند، می‌سنجد. کسب نمره کمتر در این شاخص نشانه سلامت جسمانی بالاتر است. با توجه به درصد کسب شده، شما در این شاخص مشکل خفیف دارید و احتمالا تا حدی بعضی از مشکلات جسمانی را تجربه می‌کنید. احتمالا در برخی موارد دچار سردرد و ضعف و مشکلات جسمانی می‌شوید. در ادامه پیشنهادهایی در جهت بهبود وضعیت جسمانی شما آمده است.

پیشنهادهایی جهت پیشرفت و ارتقا:

سعی کنید روزانه پیاده‌روی و ورزش داشته باشید. اگر تحرک شما در فعالیت‌های روزانه شما کم است، سعی کنید تحرک خود را بالا ببرید. استفاده از دست‌بندهای سلامتی می‌تواند در این زمینه کمک‌کننده باشد! در تغذیه خود دقت کنید. مصرف فست فود و غذاهای چرب و گوشت قرمز را به حداقل برسانید.

اضطراب و اختلال خواب



این شاخص نشانه‌های اضطراب شدید، تحت فشار بودن، عصبانیت، بی‌خوابی و دلشوره را می‌سنجد. کسب نمره کمتر در این شاخص نشانه سلامت بیشتر است. با توجه به درصد کسب شده در این شاخص، شما در وضعیت نرمال قرار دارید و از لحاظ حفظ آرامش و کنترل اضطراب در وضعیت مطلوب قرار دارید و احتمالا کمتر دچار بی‌خوابی و اضطراب می‌شوید.

پیشنهادهایی جهت پیشرفت و ارتقا:

سعی کنید تکنیک‌های کنترل اضطراب را فرا بگیرید و کمتر به آینده و اتفاقات احتمالی آن فکر کنید. سعی کنید کیفیت خواب خود را بالاتر ببرید. در صورتی که خسته نیستید به تخت خواب نروید و اگر خوابتان نمی‌برد، قبل از اینکه احساس کلافگی کنید، از تخت خود بلند شوید و خود را سرگرم کنید.

اختلال در کارکرد اجتماعی



این شاخص گستره توانایی فرد در مقابله با خواسته‌های حرفه‌ای و مسائل روزمره را می‌سنجد. کسب نمره کمتر در این شاخص نشانه سلامت بیشتر است. با توجه به درصد کسب شده، شما در این شاخص مشکل خفیف دارید و تا حدی بعضی از نشانه‌های اختلال در روابط بین فردی و ارتباطات در محل کار را تجربه می‌کنید. احتمالاً در احساس مفید بودن، قدرت یادگیری، انجام کارهای روزمره و لذت بردن از فعالیت‌های روزمره تا حدی دچار مشکل هستید. در ادامه پیشنهادهایی در جهت بهبود کارکرد اجتماعی و روابط بین فردی آمده است.

پیشنهادهایی جهت پیشرفت و ارتقا:

سعی کنید در مسیر موفقیت، کمال‌گرایی را کنار بگذارید. زمان بیشتری را با خانواده یا دوستان خود بگذارید. برنامه‌های خود را یادداشت کنید و برای انجام آن‌ها برنامه‌ریزی کنید. اشتباهات خود را بپذیرید و سعی کنید در آینده آن‌ها را تکرار نکنید و خود را بابت اشتباهات سرزنش نکنید. در صورتی که احتیاج دارید، مشکلات خود را با دیگران در میان بگذارید و سعی کنید تنهایی بار آن‌ها را به دوش نکشید.

افسردگی



این شاخص میزان افسردگی فرد را می‌سنجد. کسب نمره کمتر در این شاخص نشانه سلامت بیشتر است. با توجه به درصد کسب شده در این شاخص، شما افسرده نیستید و از لحاظ میزان افسردگی

در وضعیت مطلوبی قرار دارید. احتمالاً کمتر دچار احساس بی‌ارزشی، ناامیدی و اختلال در انجام کارها می‌شوید و می‌توانید از زندگی خود لذت ببرید.

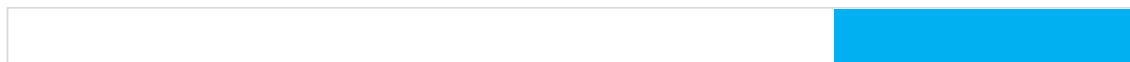
پیشنهادهایی جهت پیشرفت و ارتقا:

سعی کنید افکار منفی را از خود دور کنید و در زمانی که این افکار به سراغ شما می‌آیند، اتفاقات و خاطرات مثبت زندگی خود را مرور کنید. در حال زندگی کنید و حسرت گذشته را نخورید و آینده را به آینده بسپارید! برای خود زمان بگذارید و سعی کنید به تفریحات و علایق خود برسید. در انتخاب دوستان خود تجدید نظر کنید و سعی کنید با افراد منفی‌بین کمتر معاشرت کنید.

شاخص کلی سلامت روان

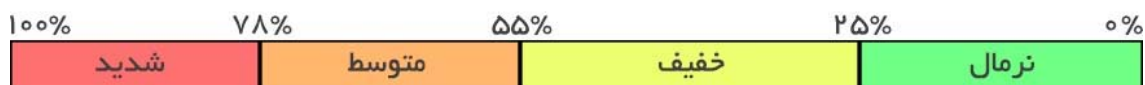
درصد شاخص سلامت روان را در نمودار زیر مشاهده می‌کنید. کسب درصد بیشتر در این شاخص نشانه سلامت روان کمتر است.

۲۷ درصد



مشکلات جسمانی

درصد شاخص مشکلات جسمانی را در نمودار زیر مشاهده می‌کنید. کسب درصد بیشتر در این شاخص نشانه مشکلات بیشتر است.

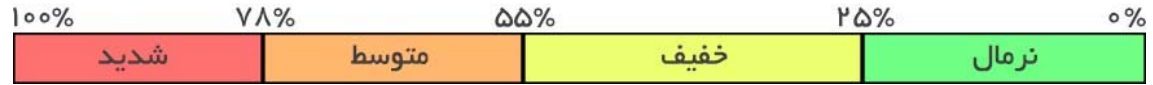


۳۸ درصد



اضطراب و اختلال خواب

درصد شاخص اضطراب و اختلال خواب را در نمودار زیر مشاهده می‌کنید. کسب درصد بیشتر در این شاخص نشانه اختلال بیشتر است.

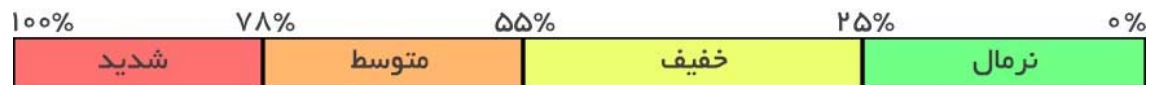


۱۹ درصد



اختلال در کارکرد اجتماعی

درصد شاخص اختلال در کارکرد اجتماعی را در نمودار زیر مشاهده می‌کنید. کسب درصد بیشتر در این شاخص نشانه اختلال بیشتر است.

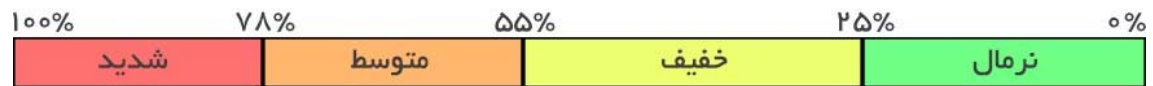


۲۸ درصد



افسردگی

درصد شاخص افسردگی را در نمودار زیر مشاهده می‌کنید. کسب درصد بیشتر در این شاخص نشانه افسردگی بیشتر است.



۲۳ درصد

