

**ЭКСПРЕСС-ТЕСТ «Антистресс и Маски»**  
(часть метода ПЭП «ЕВРАЗИЯ», патент № 2329028 от 20.07.2008г.)

**РЕЗУЛЬТАТ ЭКСПРЕСС-ТЕСТИРОВАНИЯ:**

**Ф.И.О.** - Иванов Иван Иванович, дата - 05.07.18, время - 11 ч.

**Исходные данные:** пол – М; возраст – 58,83 лет; рост - 180 см; вес – 80 кг; обхват талии – 78 см;  
обхват груди – 95 см; обхват бедер – 93 см; пульс – 60 уд./мин., сатурация – 95%.



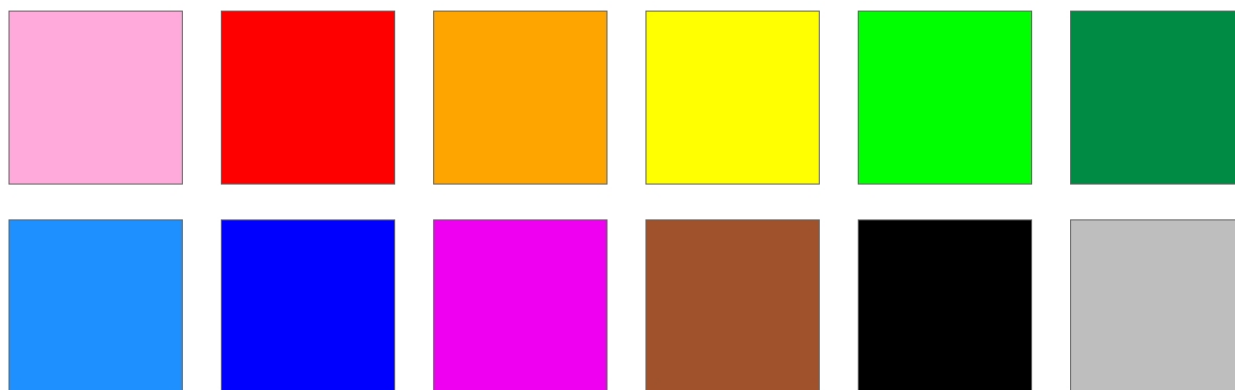
Ролевая «Маска» или некий психологический образ (Персона), которому соответствует поведение человека в определённой среде, используется им для приспособления к сложившейся обстановке или для защиты от не желаемых последствий. Маленьким детям, как правило, «Маски» не нужны, но с возрастом они приобретают опыт играть определённые роли для удовлетворения своих потребностей.

Выбор человеком тонов цвета позволяет определить образ «Маски», доминирующей в его поведении. Если акцент на образе «Маски» осуществляется в ущерб бессознательным стремлениям человека, то у него возникает стресс.

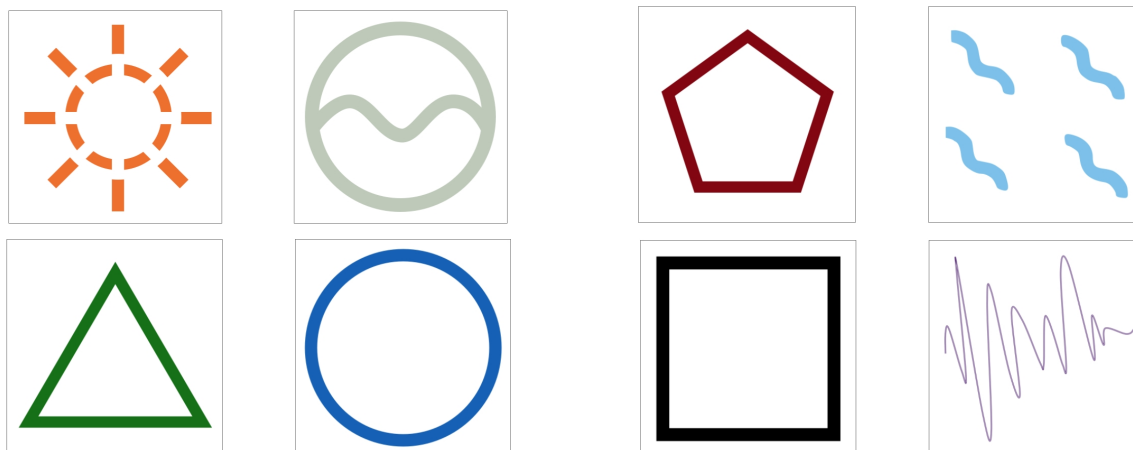
**«Маска – это функциональный комплекс, возникающий для удовлетворения потребности в адаптации или для обеспечения некоторых других удобств, но отнюдь не идентичный личности как таковой».**

К. Г. Юнг

**«Маска»**



**«Тип личности»**



## Влияние типа конституции на стрессоустойчивость

### Рост (Р[см])

Рост (М)	Очень низкий [см]	Низкий [см]	Ниже среднего [см]	Средний [см]	Выше среднего [см]	Высокий [см]	Очень высокий [см]
Результат: Р [см], +▲ - выше Рср., -▲ - ниже Рср. в [см] и в [%]	<161,2	161,2-166,5	166,5-170	170-180,5	180,5-184,5	184,5-189,8	>189,8
				175,2			
				▲ 180 см +4,8 см (+2,7%)			

### Тип конституции и вес (Т [кг])

Тип конституции предрасположен к похудению – 2, к полноте – 1	2ааа – чрезмерно худой	2аа – очень худой	2а – худой	2ба – умеренно худой (с дефицитом веса)	2б – умеренно худой (с нормальным весом)	1б – умеренно полный (с нормальным весом)	1ба – умеренно полный (с избытком веса)	1а – полный	1аа – очень полный	1ааа – чрезмерно полный
Риск заболевания, [%]	100%	От 55% до 100%	От 21% до 55%	От 8% до 21%	От 4% до 8%	От 4% до 8%	От 8% до 21%	От 21% до 55%	От 55% до 100%	100%
Результат: +▲ - избыток, -▲ - недостаток относительно среднего (допустимого) веса, в [кг] и в [%]					77,8 кг					
					80 кг +2,2 кг (-7,9 кг) +2,8% (-10,1%)					

Соответствие между весом и ростом: *относительная норма массы тела.*

### Телосложение и обхват талии (ОТ [см])

Индекс «талия/рост» характеризует телосложение	Патологич еская худоба	Выраженна я худоба	Тревожна я худоба	Худощавое телосложение - эктоморф	Нормальное телосложение - мезоморф		Полное телосложен ие - эндоморф	Тревожная полнота	Выраженна я полнота	Патологическа я полнота
Риск заболевания, [%]	100%	От 55% до 100%	От 21% до 55%	От 8% до 21%	От 4% до 8%	От 4% до 8%	От 8% до 21%	От 21% до 55%	От 55% до 100%	100%
Результат: +▲ - больше, -▲ - меньше относительно ср. (доп.) обхвата талии - ОТ, в [см] и в [%]					94,5 см					
			78 см -16,5 см (-10,7 см) -17,5% (-11,3%)							

**Наиболее вероятные симптомы и заболевания при стрессе, соответствующие типу конституции «умеренно полный (с нормальным весом)»: относительно хорошая физическая форма и устойчивое психическое самочувствие, относительно нормальный иммунитет и стрессоустойчивость, может быть повышена потребность в углеводах. Риск психосоматического заболевания от 4% до 8%.**