

**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%.



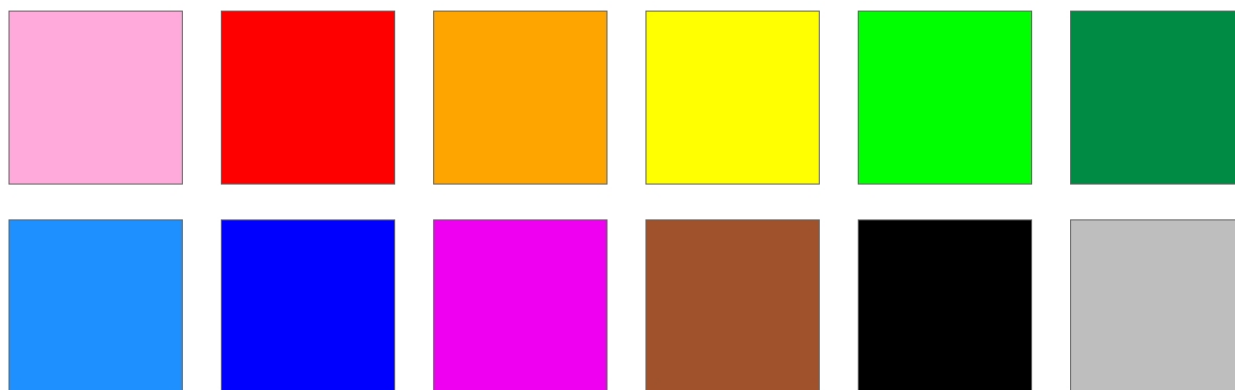
Ролевая «Маска» или некий психологический образ (Персона), которому соответствует поведение человека в определённой среде, используется им для приспособления к сложившейся обстановке или для защиты от не желаемых последствий. Маленьким детям, как правило, «Маски» не нужны, но с возрастом они приобретают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

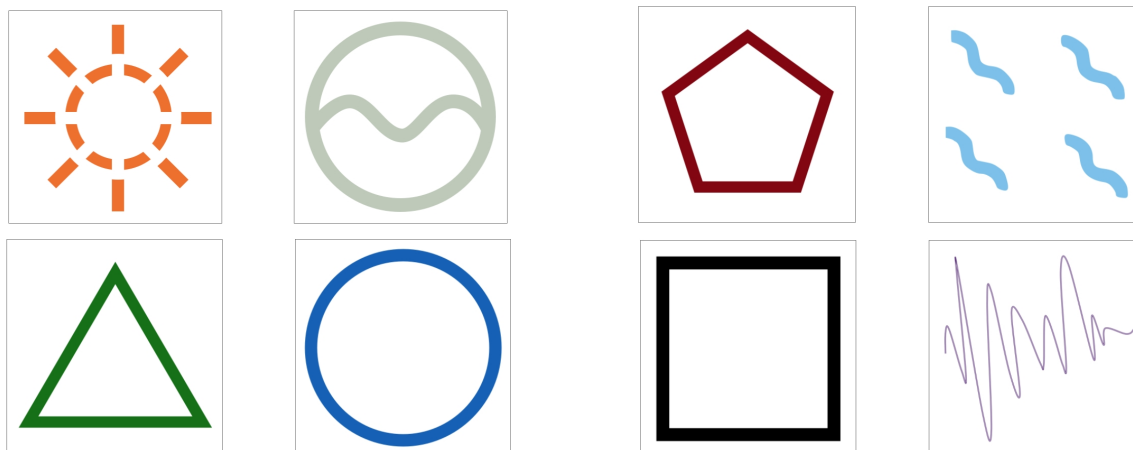
«Маска – это функциональный комплекс, возникающий для удовлетворения потребности в адаптации или для обеспечения некоторых других удобств, но отнюдь не идентичный личности как таковой».

К. Г. Юнг

**«Маска»**



**«Тип личности»**



## Параметры стрессоустойчивости для возраста от 15 (16) лет до 60 (65) лет

Уровни гармонии и опасности для организма:

НОРМА	ДОПУСТИМО	ВНИМАНИЕ	ОПАСНО	ОЧЕНЬ ОПАСНО
-------	-----------	----------	--------	--------------

Уровень насыщения организма кислородом без физической нагрузки: сатурация [%]

От 100% до 97%	От 97% до 95%	От 95% до 94%	От 94% до 90%	< 90%
----------------	---------------	---------------	---------------	-------

▲ +95%

Уровень насыщения организма кислородом от 97 % до 95 % (включительно) - допустимая сатурация.

Уровень частоты пульса без физической нагрузки: УЧП «-2»

УЧП «-5» < 52	УЧП «-4» 52 - 56,6	УЧП «-3» 56,6 - 59,7	УЧП «-2» 59,7 - 62,7	УЧП «-1» 62,7 - 71,7	УЧП «+1» 71,7 - 80	УЧП «+2» 80 - 84	УЧП «+3» 84 - 91,4	УЧП «+4» 91,4 - 99,5	УЧП «+5» > 99,5
------------------	-----------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------	---------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------

▲ 60 уд./мин (-16,3%)

При частоте пульса (без нагрузки)  $\leq 56,6$  уд./мин – брадикардия;  $\geq 91,4$  уд./мин – тахикардия.

Рекомендуемая частота пульса при выполнении физических упражнений на тренировке: ЧП [уд./мин]

Без нагрузки 62,7 - 80 уд./мин	Восстановление 80 - 92 уд./мин	Сжигание жира 92 - 107,8 уд./мин	Тренировка 107,8 - 140,4 уд./мин	Предельные нагрузки 140,4 - 167,2 уд./мин
-----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------------------

Предельные значения ЧП сразу после умеренной тренировки продолжительностью 30-45 мин (для начинающего спортсмена нагрузка: гимнастика 1000-1500 движений, из них 500 движений с гантелями 5 кг. или 60 мин быстрой ходьбы, лучше бег 2-3 км; для спортсмена – активного и тренированного человека нагрузка удваивается):

- для начинающих спортсменов ЧП не более 107,8 уд./мин;
- для тренированных спортсменов ЧП не более 140,4 уд./мин.

После умеренной тренировки через 5-10 минут ЧП должна восстанавливаться до 62,7-80 уд./мин

Постепенное наращивание различных физических упражнений и быстрой ходьбы (бега) не более +3% в день.

При хронических заболеваниях и других ограничениях по здоровью требуется проконсультироваться у врача.

**Потенциал психологической резилентности (ППР)** — способность позитивной адаптации человека к максимально допустимому кратковременному уровню стресса ( $УС_{\max}=100\%$ ).

ППР = 37,6% и соответствует возрасту 63,2 [лет].

**Относительный показатель уровня стресса с учётом значения ППР: ОПУС = -26,6%**

«+» - возбуждение, «-» - торможение нервной системы относительно сбалансированного состояния ( $УС=0\%$ ).

УС «- 2» (от -37,6% до -18,8%) – средний с тенденцией к низкому уровню дистресса: «Ощущение внутренней слабости и дискомфорта».

УС «-5» -100 - -64%	УС «-4» -64 - -52,7%	УС «-3» -52,7 - -37,6%	УС «-2» -37,6 - -18,8%	УС «-1» -18,8 - 0%	УС «+1» 0 - 18,8%	УС «+2» 18,8 - 37,6%	УС «+3» 37,6 - 52,7%	УС «+4» 52,7 - 64%	УС «+5» 64 - 100%
------------------------	-------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------	----------------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------	----------------------

▲ -26,6%

**Рекомендации:** Можно повысить уровень активности, например, выполнением физических упражнений и перейти к здоровому образу жизни (ЗОЖ).