**"Опросник для диагностики астении" И.К. Шаца**

**I.** Усталость в теле чувствуешь:

1) утром, не вставая с постели - 3

2) после непродолжительной нагрузки (хождение по комнате, игры) - 2

3) только после длительной нагрузки (подвижная игра, прогулка), после отдыха усталость проходит- 1

4) целый день не чувствуешь усталости, вечером можешь играть, заниматься- 0

**II**. Устаешь, когда занимаешься обычными делами: читаешь, разговариваешь с окружающими, делаешь уроки, смотришь телевизионные передачи:

1) из-за усталости не можешь заниматься перечисленными делами - 3

2)устаешь очень быстро - 2

3) устаешь только через продолжительное время, после отдыха усталость проходит

4) никогда не устаешь - 0

**III**. Чтобы запомнить стихи, сказки, имена, сюжеты:

1) ничего не можешь запомнить даже после многократного повторения - 3

2) нужно много раз прочитать и повторить - 2

3) прослушать или прочитать более 2-3 раз - 1

4) запоминаешь быстро - 0

**IV**.Когда занимаешься, читаешь, играешь, смотришь телевизор:

1) легко отвлекаешься, не можешь ни на чем сосредоточиться - 3

2) отвлекаешься через некоторое время и уже не можешь продолжить то, от чего отвлекался - 2

3) периодически отвлекаешься, но доводишь начатое до конца - 1

4) совсем не отвлекаешься - 0

**V.** Ты:

1) часто плачешь без всяких на то причин - 3

2) плачешь по любому незначительному поводу - 2

3) плачешь, когда очень обидно, когда что-то не получается - 1

4) никогда не плачешь (очень редко) - 0

**VI**. Ты:

1) раздражаешься без всякого повода - 3

2) раздражаешься по незначительному поводу - 2

3) раздражаешься, когда есть серьезные причины - 1

4) никогда не раздражаешься - 0

**VII**.Головные боли

1) нет 5) утром 9) после физической нагрузки

2) постоянно 6) днем 10) после умственной нагрузки

3) часто 7) вечером 11) до болезни

4) редко 8)ночью 12)сейчас

**VIII.**Сон**:**

1) глубокий (спишь крепко) 7) просыпаешься с трудом

2) часто просыпаешься без причины8) сны приятные

3) просыпаешься от незначительного шума 9) сны неприятные

4) засыпаешь быстро10) сны страшные

5) засыпаешь медленно 11) сновидений нет

6) просыпаешься легко12) возникает страх по ночам

**IX**. Аппетит:

1) повышен, ешь все. что дают 5) часто рвота

2) ешь мало, неохотно (понижен) 6) сухость во рту

3) ешь определенную пищу (избирателен) 7)горечь во рту

4) часто тошнота

**X**. Стул:

1) обычный

2) неустойчивый

3) запоры

4)понос

**XI.** Потливость:

1) нет6) постоянно

2) потливость ладоней7) ощущение онемения

3) общая потливость повышенная8) ощущение покалывания

4) днем9) мурашки

5) ночью10)зуд

При ответах по шкалам I - YI выбирается один, наиболее подходящий ответ, баллы по шкалам I - VI могут суммироваться, давая количественную характеристику выраженности астении: от 18 до 13 баллов - выраженная астения, 12-7 баллов - умеренная астения, 6-1 - реакция утомления. Несмотря на условность, балльные характеристики, например, позволяют оценивать динамику состояния до и после лечения. Ответы по шкалам YII - IX количественно не оцениваются и при ответах на один вопрос могут быть отмечены несколько пунктов. Эти нарушения могут быть симптомами как астении, так и собственно соматического страдания, но их учет важен для общей характеристики состояния ребенка.