# Шкала оценки собственного состояния

Если вы обнаружили у себя данные признаки, то в принятии решения о необходимости обратиться к врачу вам поможет опросник Макнэра и Кана.

Ответьте, в какой степени каждая из 24 проблем, включенных в опросник, проявляется в вашей повседневной жизни: **0 – никогда; 1 – редко; 2 – иногда; 3 – часто; 4 – очень часто**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Я забываю номера телефонов | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Я забываю, что и куда положил | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Оторвавшись от книги, не могу найти место, которое читал | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Мне нужно составить список дел, чтобы ничего не забыть | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я забываю о назначенных встречах | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я забываю, что планировал сделать по дороге домой | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Я забываю имена старых знакомых | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Мне трудно сосредоточиться | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Мне трудно пересказать содержание телепередачи | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я не узнаю знакомых людей | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Мне трудно вникнуть в смысл того, что говорят окружающие | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Я быстро забываю имена людей, с которыми знакомлюсь | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я забываю, какой сегодня день недели | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Когда кто-то говорит, я не могу сосредоточиться | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Я перепроверяю, закрыл ли дверь и выключил ли плиту | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я пишу с ошибками | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Я легко отвлекаюсь | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Перед новым делом меня нужно проинструктировать несколько раз | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Мне трудно сосредоточиться, когда я читаю | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Я тут же забываю, что мне сказали | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 | Мне трудно принять решение | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Я все делаю очень медленно | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Мой голова бывает пустой | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Я забываю, какое сегодня число | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Сложите полученные баллы. **Если сумма выше 42 - Вам стоит обратиться к  врачу**, специалисту по когнитивным расстройствам.