

AVEȚI TENDINȚA SĂ FIȚI DEPRIMĂȚI?

RĂSPUNDEȚI LA ÎNTREBĂRILE URMĂTOARE BIFÂND CĂSUȚELE „ADEVĂRAT” SAU „FALS”, ÎNCERCÂND SĂ FIȚI CÂT MAI SINCERI POSIBIL ȘI CU REFERINȚE LA ULTIMELE LUNI. DACĂ EZITAȚI, RĂSPUNDEȚI CU „MAI CURÂND ADEVĂRAT” SAU „MAI CURÂND FALS”.

| NR. | ADEVĂRAT | FALS |
|-----|--------------------------|--------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

REZULTAT

Calculați-vă punctajul. Fiecare răspuns „Adevărat” valorează un punct.

- Între 0 și 7 puncte: moralul dumneavoastră este bun și nu are efect negativ asupra memoriei.
- Între 8 și 14 puncte: dispoziția dumneavoastră nu este foarte bună! Memoria dumneavoastră ar putea avea de suferit din cauza aceasta.
- Între 15 și 20 de puncte: sunteți prost dispus și este foarte posibil ca gândurile negre să vă copleșească și să vă împiedice să vă concentrați!

QUOTIENTUL MNEZIC

ACEST CHESTIONAR ESTE PENTRU EVALUAREA MEMORIEI. RĂSPUNDEȚI LA ÎNTREBĂRILE URMĂTOARE BIFÂND CĂSUȚELE „ADEVĂRAT” SAU „FALS”, ÎNCERCÂND SĂ FIȚI CÂT MAI SINCERI POSIBIL ȘI CU REFERINȚE LA ULTIMELE LUNI. DACĂ EZITAȚI, RĂSPUNDEȚI CU „MAI CURÂND ADEVĂRAT” SAU „MAI CURÂND FALS”.

| NR. | ADEVĂRAT | FALS |
|-----|--------------------------|--------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

REZULTAT

Calculați-vă punctajul. Fiecare răspuns „Adevărat” valorează un punct.

- **Între 0 și 7 puncte: nu există tulburări majore. Puteți încerca seria de exerciții dificile.**
- **Între 8 și 14 puncte: ușoare tulburări de memorie care vă pot deranja. Începeți cu seria de exerciții cu dificultate medie.**
- **Între 15 și 20 de puncte: memoria dumneavoastră are probleme, vă joacă adesea feste. Începeți cu exercițiile ușoare.**

Selecție și adaptare: Iulia IORDĂCHESCU,
după *Teste de logică: exerciții și soluții* de Valerie Clison și Arnaud Duval, Iași, Editura Polirom, 2006.