

Опросник Макнэра и Кана. Шкала оценки собственного состояния:

Оцените ответ по четырехбалльной системе:

- 0 – никогда;
- 1 – редко;
- 2 – иногда;
- 3 – часто;
- 4 – очень часто.

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

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