

Emotsionaalse enesetunde küsimustik

Nimi _____ Sugu _____ Vanus _____ Kuupäev ____ / ____ / ____

Lugege tähelepanelikult läbi alltoodud loetelu probleemidest ja vaevustest, mis võivad inimestel mõnikord esineda. Tõmmake ring ümber sellele vastusevariandile, mis kõige paremini kirjeldab seda, KUIVÕRD SEE PROBLEEM ON TEID HÄIRINUD VIIMASE KUU VÄLTEL.

		Üldse mitte	Harva	Mõnikord	Sageli	Pidevalt
1	Kurvameelsus	0	1	2	3	4
2	Huvi kadumine	0	1	2	3	4
3	Alaväärsustunne	0	1	2	3	4
4	Enesesüüdistused	0	1	2	3	4
5	Korduvad surma- või enesetapumõtted	0	1	2	3	4
6	Üksildustunne	0	1	2	3	4
7	Lootusetus tuleviku suhtes	0	1	2	3	4
8	Võimetus rõõmu tunda	0	1	2	3	4
9	Kiire ärritumine või vihastamine	0	1	2	3	4
10	Ärevuse- või hirmutunne	0	1	2	3	4
11	Pingetunne või võimetus lõdvestuda	0	1	2	3	4
12	Liigne muretsemine paljude asjade pärast	0	1	2	3	4
13	Rahutus või kärsitus, nii et ei suuda paigal püsida	0	1	2	3	4
14	Kergesti ehmumine	0	1	2	3	4
15	Äkilised paanikahood, mille ajal esinevad südameklõppimine, õhupuudus, minestamistunne või muud hirmutavad kehalised nähud	0	1	2	3	4
16	Kartus viibida üksi kodust eemal	0	1	2	3	4
17	Hirmutunne avalikes kohtades või tänavatel	0	1	2	3	4
18	Kartus minestada rahva hulgas	0	1	2	3	4
19	Kartus sõita bussi, trammi, rongi või autoga	0	1	2	3	4
20	Hirm olla tähelepanu keskpunktis	0	1	2	3	4
21	Hirm suhtlemisel võõraste inimestega	0	1	2	3	4
22	Loidus- või väsimustunne	0	1	2	3	4
23	Vähenenud tähelepanu- või keskendumisvõime	0	1	2	3	4
24	Puhkamine ei taasta jõudu	0	1	2	3	4
25	Kiire väsimine	0	1	2	3	4
26	Uinumisraskused	0	1	2	3	4
27	Rahutu või katkendlik uni	0	1	2	3	4
28	Liigvarajane ärkamine	0	1	2	3	4