

Lisa 10. Emotsionaalse enesetunde küsimustik EEK-2

Nimi _____

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

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

Probleem või vaevus		Üldse mitte	Harva	Mõnikord	Sageli	Pidevalt
DEP	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
ÜÄR	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
PAF	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
SF	20. Hirm olla tähelepanu keskpunktis	0	1	2	3	4
	21. Hirm suhtlemisel võõraste inimestega	0	1	2	3	4
AST	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
INS	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

Tulemuse hindamiseks liitke punktid kokku

	DEP	ÜÄR	PAF	SF	AST	INS
Teie punktid						
Seisundile viitav punktisumma	>11	>11	>6	>3	>6	>5

Lühend	Selgitus
DEP	Depressiooni või muu meeleoluhäire soodumus
ÜÄR	Üldise ärevushäire soodumus
PAF	Paanikahäire (tugevad hirmu- ja ebamugavushood, millega kaasnevad kehalised ja psüühilised sümptomid) ja agorafobia ehk lagedakartuse soodumus (hirm avatud suurte ruumide või väljakute ja ka rahvarohkete kohtade ees)
SF	Sotsiaalfobia soodumus (tugev ja püsiv kartus olukordade ees, kus tuleb tegutseda teiste inimeste juuresolekul või viibida tähelepanu keskpunktis)
AST	Asteenia ehk vaimse kurnatuse soodumus
INS	Depressiooni ja ärevusega kaasuvate võimalike unehäirete soodumus