

Lisa 4. SCARED küsimustikud

Laste ärevushäirete küsimustik (SCARED) (8–11 aastat)

Nimi _____ Vanus _____

Olen _____ poiss _____ tüdruk

Kuupäev _____

Juhend

Allpool on laused, mis kirjeldavad inimeste enesetundeid. Loe igat lauset ning otsusta, kas see on Sinu kohta „Vale või peaaegu mitte kunagi õige?“ või „Mõnevõrra õige või mõnikord õige?“ või „Väga õige või tihti õige?“. Seejärel, märgi iga lause juures ära vastu-sevariant, mis tundub Sind viimase kolme kuu jooksul kõige paremini kirjeldavat.

	Vale või peaaegu mitte kunagi õige	Mõnevõrra õige või mõnikord õige	Väga õige või tihti õige	
1. Kui mul on hirm, siis on mul raske hingata.				PA/ SO
2. Koolis hakkab mul pea valutama.				SCH
3. Mulle ei meeldi olla koos inimestega, keda ma hästi ei tunne.				SOC
4. Kardan kodunt eemal magada.				SEP
5. Ma muretsen, kas meeldin teistele inimestele.				GA
6. Kui olen hirmunud, tekib mul tunne, et hakkam minestama.				PA/ SO
7. Ma olen närviline.				GA
8. Ma järgnen emale või isale igale poole, kuhu nad lähevad.				SEP
9. Inimesed ütlevad, et ma tundun närviline.				PA/ SO
10. Tunnen end ärevalt inimestega, keda ma hästi ei tunne.				SOC
11. Koolis hakkab mul kõht valutama.				SCH
12. Kui mul on hirm, tekib mul tunnen, et lähen hulluks.				PA/ SO
13. Ma kardan üksi magada.				SEP

	Vale või peaaegu mitte kunagi õige	Mõnevõrra õige või mõnikord õige	Väga õige või tihti õige	
14. Ma muretsen, et ma ei ole nii tubli kui teised lapsed.				GA
15. Kui mul on hirm, siis tunduvad asjad mulle ebareaalsetena.				PA/ SO
16. Ma näen õudusunenägusid sellest, et mu vanematega juhtub midagi halba.				SEP
17. Ma muretsen kooli mineku pärast.				SCH
18. Kui mul on hirm, siis mu süda lööb kiiresti.				PA/ SO
19. Ma hakkam võõrasena.				PA/ SO
20. Ma näen õudusunenägusid sellest, et minuga juhtub midagi halba.				SEP
21. Ma muretsen, kas asjad lähevad nii nagu ma loodan.				GA
22. Kui mul on hirm, siis higistan palju.				PA/ SO
23. Ma olen muretseja.				GA
24. Ma hakkam täiesti põhjusetu kartma.				PA/ SO
25. Ma kardan üksi kodus olla.				SEP
26. Mu on raske rääkida inimestega, keda ma ei tunne hästi.				SOC
27. Kui mul on hirm, siis tekib mul lämbumistunne.				PA/ SO
28. Inimesed ütlevad, et ma muretsen liiga palju.				GA
29. Mulle ei meeldi oma perest eemal olla.				SEP
30. Ma kardan, et võin saada ärevus- või paanikahoo.				PA/ SO
31. Ma muretsen, et minu vanematega võib midagi halba juhtuda.				SEP
32. Ma olen arglik inimestega, keda ma hästi ei tunne.				SOC
33. Ma muretsen selle üle, mis võib tulevikus juhtuda.				GA
34. Kui mul on hirm, siis tunnen, et mul läheb süda pahaks.				PA/ SO

	Vale või peaaegu mitte kunagi õige	Mõnevõrra õige või mõnikord õige	Väga õige või tihti õige	
35. Ma muretsen sellepärast, kas teen asju piisavalt hästi.				GA
36. Ma kardan kooli minna.				SCH
37. Ma muretsen asjade pärast, mis on juba juhtunud.				GA
38. Kui mul on hirm, siis tunnen, et mul käib pea ringi.				PA/ SO
39. Ma muutun ärevaks kui pean teiste laste või täiskasvanute ees midagi tegema (näiteks valjusti lugema, rääkima, mängima, sporti tegema).				SOC
40. Ma muutun ärevaks kui lähen peole, tantsima või kuhugi, kus on inimesed, keda ma hästi ei tunne.				SOC
41. Ma olen häbelik.				SOC

Lastel vanuses 8–11 aastat on soovitatav küsimustik täita täiskasvanu juuresolekul, kes selgitab küsimuste sisu või vajadusel vastab tekkinud küsimustele.

Tõlkinud Kätlin Juurik ja Merike Kalda
2018

Birmaher, B., Brent, D. A., Chiappetta, L., Bridge, J., Monga, S., Baugher, M. (1999). Psychometric properties of the Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED): a replication study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38(10), 1230–6.

The SCARED is available at no cost at www.pediatricbipolar.pitt.edu under resources/instruments.

Küsimustikus kasutatud lühendid: PA/SO – paanikahäire / kehaline ärevus; SCH – kooliga seotud ärevus; SOC – sotsiaalärevus; SEP – lahtumiskartus; GA – generaliseerunud ärevus

Noorukite ärevushäirete küsimustik (SCARED) (12–18 aastat)

Nimi _____ Vanus _____

Sugu _____

Kuupäev _____

Juhend

Allpool on laused, mis kirjeldavad inimeste enesetundeid. Loe igat lauset ning otsusta, kas see on Sinu kohta „Vale või peaaegu mitte kunagi õige“, „Mõnevõrra õige või mõnikord õige“ või „Väga õige või tihti õige“. Seejärel märgi iga lause juures ära vastusevariant, mis tundub Sind viimase kolme kuu jooksul kõige paremini kirjeldavat.

	Vale või peaaegu mitte kunagi õige	Mõnevõrra õige või mõnikord õige	Väga õige või tihti õige	
1. Kui ma olen närviline, siis on mul raske hingata.				PA/ SO
2. Koolis, tööl või avalikes kohtades hakkab mul pea valutama.				PA/ SO
3. Mulle ei meeldi olla koos inimestega, keda ma hästi ei tunne.				SOC
4. Ma muutun närviliseks, kui pean kodunt eemal ööbima.				SEP
5. Ma muretsen, kas meeldin teistele inimestele.				GA
6. Kui olen ärev, tekib mul minestamise tunne.				PA/ SO
7. Ma olen närviline.				GA
8. Mul on raske lõpetada muretsemist.				GA
9. Inimesed ütlevad, et ma tundun närviline.				PA/ SO
10. Tunnen end ärevalt inimestega, keda ma hästi ei tunne.				SOC
11. Koolis, tööl või avalikes kohtades hakkab mul kõht valutama.				PA/ SO
12. Kui ma olen ärev, tekib mul tunnen, et lähen hulluks.				PA/ SO
13. Ma olen murelik, kui pean üksi magama.				SEP

	Vale või peaaegu mitte kunagi õige	Mõnevõrra õige või mõnikord õige	Väga õige või tihti õige	
14. Ma muretsen, et ma ei ole nii hea/osav kui teised inimesed.				GA
15. Kui olen ärev, siis tunduvad asjad ebareaalsetena.				PA/SO
16. Ma näen õudusunenägusid sellest, et mu perega juhtub midagi halba.				SEP
17. Ma muretsen, kui pean minema kooli, tööle või avalikku kohta.				PA/SO
18. Kui ma olen ärev, hakkab süda kiiresti lööma.				PA/SO
19. Ma hakkan värisema.				PA/SO
20. Ma näen õudusunenägusid sellest, et minuga juhtub midagi halba.				SEP
21. Ma muretsen, kas asjad lähevad nii nagu ma loodan.				GA
22. Kui ma olen ärev, siis higistan palju.				PA/SO
23. Ma olen muretseja.				GA
24. Kui ma muretsen, siis on mul raske uinuda.				GA
25. Ma ehmun ilma tõsise põhjuseta.				PA/SO
26. Ma kardan üksi kodus olla.				SEP
27. Mu on raske rääkida inimestega, keda ma hästi ei tunne.				SOC
28. Kui ma olen ärev, tekib mul lämbumistunne.				PA/SO
29. Inimesed ütlevad, et ma muretsen liiga palju.				GA
30. Mulle ei meeldi oma perest eemal olla.				SEP
31. Kui ma muretsen, siis tunnen rahutust.				GA
32. Ma kardan, et võin saada ärevus- või paanikahoo.				PA/SO
33. Ma muretsen, et minu perekonnaga võib midagi halba juhtuda.				SEP
34. Ma olen häbelik inimestega, keda ma hästi ei tunne.				SOC

	Vale või peaaegu mitte kunagi õige	Mõnevõrra õige või mõnikord õige	Väga õige või tihti õige	
35. Ma muretsen selle üle, mis võib tulevikus juhtuda.				GA
36. Kui ma olen ärev, siis tunnen, et mul läheb süda pahaks.				PA/ SO
37. Ma muretsen sellepärast, kas teen asju piisavalt hästi.				GA
38. Ma kardan üksi minna välja või rahvarohketesse kohtadesse.				PA/ SO
39. Ma muretsen asjade pärast, mis on juba juhtunud.				GA
40. Kui ma olen ärev, siis tunnen, et mul käib pea ringi.				PA/ SO
41. Ma olen närviline, kui pean olema teiste laste või täiskasvanutega ja tegema tegevusi, mille tõttu mind vaadatakse (näiteks valjusti lugemine, rääkimine, mängimine, sportimine).				SOC
42. Ma muutun ärevaks kui lähen peole, tantsima või kuhugi, kus on inimesed, keda ma hästi ei tunne.				SOC
43. Ma olen häbelik.				SOC
44. Kui ma muretsen, muutun ärrituvaks.				GA

Tõlkinud Kätlin Juurik ja Merike Kalda 2018

Angulo M., Rooks B., Sakolsky D., Goldstein T., Goldstein B., Monk K., Hickey M., Gill M., Diler R., Hafeman D., Merranko J., Axelson D., Birmaher, B. (In Press). Psychometrics of the Screen For Adult Anxiety Related Disorders (SCAARED) - A New Scale For the Assessment of DSM-5 Anxiety Disorders. *Psychiatry Research*.

The SCARED is available at no cost at www.pediatricbipolar.pitt.edu under resources/instruments.

Küsimustikus kasutatud lühendid: PA/SO – paanikahäire / kehaline ärevus; SCH – kooliga seotud ärevus; SOC – sotsiaalärevus; SEP – lahtumiskartus; GA – generaliseerunud ärevus

Lastel esinevate ärevushäirete küsimustik (SCARED) (Lapsevanemale täitmiseks)

Nimi _____ Vanus _____

Sugu _____

Kuupäev _____

Juhend

Allpool on laused, mis kirjeldavad inimeste enesetundeid. Lugege kõiki lauseid hoolikalt ja otsustage, kuivõrd see lause kehtib Teie lapse kohta „Vale või peaaegu mitte kunagi õige“, „Mõnevõrra õige või mõnikord õige“ või „Väga õige või tihti õige“. Märkige iga lause juures ära vastusevariant, mis kirjeldab Teie lapse käitumist viimase kolme kuu jooksul kõige paremini.

	Vale või peaaegu mitte kunagi õige	Mõnevõrra õige või mõnikord õige	Väga õige või tihti õige	
1. Kui mu laps tunneb hirmu, siis on tal raske hingata.				PA/ SO
2. Koolis hakkab lapsel pea valutama.				SCH
3. Lapsele ei meeldi olla koos inimestega, keda ta hästi ei tunne.				SOC
4. Laps kardab kodunt eemal ööbida.				SEP
5. Laps tunneb muret selle üle, kas ta meeldib teistele.				GA
6. Kui mu laps tunneb hirmu, siis tal tekib minestamise tunne.				PA/ SO
7. Mu laps on närviline.				GA
8. Laps järgneb mulle igale poole, kuhu ma lähen.				SEP
9. Inimesed ütlevad mulle, et laps tundub närviline.				PA/ SO
10. Laps tunneb ennast võõraste inimeste seltskonnas ärevalt.				SOC
11. Koolis hakkab lapsel kõht valutama.				SCH
12. Kui mu laps on hirmul, tekib tal tunne, et läheb hulluks.				PA/ SO
13. Laps on murelik, kui ta peab üksi magama.				SEP

14. Laps muretsseb, ta ei ole sama hea/osav kui teised lapsed.				GA
15. Hirmul olles tunduvad lapsele asjad ebareaalsetena.				PA/ SO
16. Laps näeb õudusunenägusid, et vanematega juhtub midagi halba.				SEP
17. Laps on murelik, kui ta peab kooli minema.				SCH
18. Kui lapsel on hirm, siis ta süda lööb kiiresti.				PA/ SO
19. Hirmu tundes hakkab laps värisema.				PA/ SO
20. Laps näeb õudusunenägusid, et temaga juhtub midagi halba.				SEP
21. Laps muretsseb, kas kõik läheb nii nagu ta soovib.				GA
22. Kui lapsel on hirm, siis ta higistab palju.				PA/ SO
23. Mu laps on muretseja.				GA
24. Laps ehmub tihti ilma põhjuseta.				PA/ SO
25. Laps kardab ükski kodus olla.				SEP
26. Lapsel on raske suhelda inimestega, keda hästi ta ei tunne.				SOC
27. Kui lapsel on hirm, siis tal tekib lämbumistunne.				PA/ SO
28. Inimesed ütlevad mulle, et laps muretsseb liiga palju.				GA
29. Lapsele ei meeldi perest eemal viibida.				SEP
30. Laps kardab, et tal võib tekkida paanika- või ärevushoog.				PA/ SO
31. Laps kardab, et vanematega võib midagi halba juhtuda.				SEP
32. Laps on häbelik inimestega, keda hästi ta ei tunne.				SOC
33. Laps muretsseb sellepärast, mis võib tulevikus juhtuda.				GA
34. Hirmu tundes on mu lapsel süda paha.				PA/ SO
35. Laps muretsseb sellepärast, kas ta teeb asju piisavalt hästi.				GA
36. Laps kardab kooli minna.				SCH
37. Laps muretsseb asjade pärast, mis on juba juhtunud.				GA

38. Kui mu laps on hirmul, tekib tal tunne, et pea käib ringi.				PA/ SO
39. Laps muutub närviliseks, kui ta koos teiste laste või täiskasvanutega teeb tegevusi, mille tõttu teda vaadatakse (näiteks valjusti lugemine, rääkimine, mängimine, sportimine).				SOC
40. Mu laps on närviline, kui ta läheb peole, tantsima või kuhugi, kus on inimesed, keda ta hästi ei tunne.				SOC
41. Mu laps on häbelik.				SOC

Tõlkinud Kätlin Juurik ja Merike Kalda 2018

Birmaher, B., Brent, D. A., Chiappetta, L., Bridge, J., Monga, S., Baugher, M. (1999). Psychometric properties of the Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED): a replication study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38(10), 1230–6.

The SCARED is available at no cost at [www.pediatricbipolar.pitt.edu under resources/instruments](http://www.pediatricbipolar.pitt.edu/under/resources/instruments).

Küsimustikus kasutatud lühendid: PA/SO – paanikahäire / kehaline ärevus; SCH – kooliga seotud ärevus; SOC – sotsiaalärevus; SEP – lahtumiskartus; GA – generaliseerunud ärevus