

## Lisa 1. “Emotsionaalse enesetunde küsimustik” (EEK)

Käesolevat enesekohast küsimustikku võib täita iseseisvalt kodus, perearsti või -õe vastuvõtul ka korduvalt (nt kord kalendrikuus, üle kahe nädala jne). Täitmisel tuleb tõmmata ring ümber sellele vastusevariandile, mis kõige paremini kirjeldab **KUIVÕRD SEE PROBLEEM ON TEID HÄIRINUD VIIMASE KUU VÄLTEL**. Testi punktide summat palume kindlasti analüüsida koos perearsti või -õega, kui olete vastuseks märkinud mitmel korral “mõnikord”, “sageli” või “pidevalt”.

		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
		Üldse mitte	Harva	Mõnikord	Sageli	Pidevalt

---

---

14.	<b>Kergesti ehmumine</b>	0	1	2	3	4
15.	<b>Äkilised paanikahood, mille ajal esineb südamekloppimine, õhupuudus, minestamistunne vms kehalised nähud</b>	0	1	2	3	4
16.	<b>Kartus viibida üksi kodust eemal</b>	0	1	2	3	4
17.	<b>Hirmutunne avalikes kohtades või tänavatel</b>	0	1	2	3	4
18.	<b>Kartus minestada rahva hulgas</b>	0	1	2	3	4
19.	<b>Kartus sõita bussi, trammi, rongi või autoga</b>	0	1	2	3	4
20.	<b>Hirm olla tähelepanu keskpunktis</b>	0	1	2	3	4
21.	<b>Hirm suhtlemisel võõraste inimestega</b>	0	1	2	3	4
22.	<b>Loidus- või väsimustunne</b>	0	1	2	3	4
23.	<b>Vähenenud tähelepanu ja keskendumisvõime</b>	0	1	2	3	4
24.	<b>Puhkamine ei taasta jõudu</b>	0	1	2	3	4
25.	<b>Kiire väsimine</b>	0	1	2	3	4
26.	<b>Uinumisraskused</b>	0	1	2	3	4
27.	<b>Rahutu või katkendlik uni</b>	0	1	2	3	4
28.	<b>Liigvarajane ärkamine</b>	0	1	2	3	4