

TÖÖLEHT: EMS KÜSIMUSTIK (enesehinnanguline meeleolu skaala, täiendatud versioon)

Kas teile on viimase kuu jooksul muret valmistanud mõni allpool nimetatud probleemidest? Tehke ring õigel vastuse variandil.

		Üldse mitte	Mõned päevad	Pooltel päevadel	Enam kui pooltel päevadel	Peaaegu iga päev
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 enesetapu mõtted	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.	Loidus või väsimustunne	0	1	2	3	4
10.	Vähenenud tähelepanu või keskendumisvõime	0	1	2	3	4
11.	Puhkamine ei taasta jõudu	0	1	2	3	4
12.	Kiire väsimine	0	1	2	3	4
13.	Kiire ärritumine või vihastamine	0	1	2	3	4
14.	Ärevuse või hirmutunne	0	1	2	3	4
15.	Pingetunne või võimetus lõdvestuda	0	1	2	3	4
16.	Liigne muretsemine paljude asjade pärast	0	1	2	3	4
17.	Rahutus või kärsitus, nii et ei suuda paigal püsida	0	1	2	3	4
18.	Kergesti ehmumine	0	1	2	3	4

Tulemuste saamiseks kirjutage: info@kogemused.ee