EMOTSIONAALSE ENESETUNDE KÜSIMUSTIKU -EEK- 2

**Palun hinnake iga probleemi kohta, kuivõrd see on Teid häirinud viimase kuu vältel:**  
**kas *üldse mitte, harva, 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 |
| 14. Kergesti ehmumine | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Äkilised paanikahood, mille ajal esineb südamekloppimine, õhupuudus, minestamistunne vms 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 ja 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DEP 1 - 8 | ÜÄR 9 - 14 | PAF 15 - 19 | SÄR 20 - 21 | AST 22 - 25 | INS 26 - 28 |
|  |  |  |  |  |  |

TULEMUSTE TÕLGENDAMINE

1. Liites kokku vastused küsimustele 1 – 8, saad teada enda soodumusest depressiooni või muu meeleoluhäire suhtes. **Depressioonile** võib viidata punktisumma > 11

2. Liites kokku vastused küsimustele 9 – 14, saad teada soodumusest üldise ärevushäire suhtes. **Ülemäärasele** üldisele ärevusele võib viidata summa > 11

3. Liites kokku vastused küsimustele 15 – 19, saad teada soodumusest **paanikahäire**  (tugevad hirmu ja ebamugavuse hood, millega kaasnevad mitmed kehalised ja psüühilise sümptomid) ja **agorafoobia** ehk lagedakartuse suhtes ( hirm avatud suurte ruumide või väljakute ja ka rahvarohkete kohtade ees). Sellele võib viidata summa > 6

4. Liites kokku vastused küsimustele 20 – 21, saate teada soodumuse kohta **sotsiaalfoobia** suhtes (tugev ja püsiv kartus olukordade ees, kus tuleb tegutseda teiste inimeste juuresolekul või viibida tähelepanu keskpunktis). Sellele võib viidata summa > 3

5. Liites kokku vastused küsimustele 22 -25 saate teada soodumusest asteenia ehk **vaimse kurnatuse** suhtes. Sellele võib viidata summa > 6

6. Liites kokku vastused küsimustele 26 – 28 saate teada soodumusest depressiooni ja ärevusega kaasuvate võimalike **unehäirete** suhtes. Sellele võib viidata summa > 5