

## Kwestionariusz

### Jak bardzo jesteś zestresowany obecną sytuacją epidemii?

Panująca obecnie sytuacja epidemii sprawia, iż w większości jesteśmy bardziej zestresowani niż zwykle. Wypełnij opracowany przeze mnie poniższy kwestionariusz i oblicz następnie według prostego klucza wynik aby dowiedzieć się w jakim stopniu obecnie panująca sytuacja wpływa na Twoje funkcjonowanie. Pod każdym stwierdzeniem zaznacz odpowiedź, tak aby odzwierciedlała ona Twoje samopoczucie w ostatnim czasie. Cyfry odpowiadające danej odpowiedzi posłużą Ci później do obliczenia wyniku. Zawsze odpowiadaj szczerze.

#### **I Kończę codziennie wieczorem dzień czując wewnętrzne zadowolenie.**

*1-zdecydowanie tak, 2-raczej tak, 3-raczej nie, 4-zdecydowanie nie*

#### **II Czuję się szczęśliwy.**

*1-zdecydowanie tak, 2-raczej tak, 3-raczej nie, 4-zdecydowanie nie*

#### **III Doświadczam w ostatnim czasie zawrotów głowy lub palpacji serca.**

*4- często, 3-rzadko, 2-raczej nie, 1-zdecydowanie nie*

#### **IV Czuję ostatnio zmęczenie lub brak energii.**

*1-zdecydowanie nie, 2-raczej nie, 3-czasami, 4-często*

#### **V Mam kłopoty z zasypianiem.**

*4-zdecydowanie tak, 3-raczej tak, 2-raczej nie, 1-zdecydowanie nie*

#### **VI Jestem pewny jutra.**

*1-zdecydowanie tak, 2-raczej tak, 3-raczej nie, 4-zdecydowanie nie*

#### **VII Mam ostatnio słaby apetyt.**

*4-zdecydowanie tak, 3-raczej tak, 2-raczej nie, 1-zdecydowanie nie*

#### **VIII Z błahych powodów tracę panowanie nad sobą.**

*1-zdecydowanie nie, 2-raczej nie, 3-raczej tak, 4-zdecydowanie tak*

#### **IX Mogę polegać na swoich przyjaciółach oraz rodzinie.**

*1-zdecydowanie tak, 2-raczej tak, 3-raczej nie, 4-zdecydowanie nie*

#### **X Czuję, że mam za mało czasu w stosunku do rzeczy, które powinienem zrobić.**

*4-zdecydowanie tak, 3-raczej tak, 2-raczej nie, 1-zdecydowanie ni*

**XI Mam poczucie, że jestem tak samo ważny jak inni ludzie.**

*1-zdecydowanie tak, 2-raczej tak, 3-raczej nie, 4-zdecydowanie nie*

**XII Trudno mi się zrelaksować.**

*4-zdecydowanie tak, 3-raczej tak, 2-raczej nie, 1-zdecydowanie nie*

**XIII Piję ostatnio więcej alkoholu niż wcześniej.**

*4-zdecydowanie tak, 3-raczej tak, 2-raczej nie, 1-zdecydowanie nie*

**XIV Potrafię się odciąć od myślenia o panującej epidemii i związanych z nią problemów.**

*1-zdecydowanie tak, 2-raczej tak, 3-raczej nie, 4-zdecydowanie nie*

**XV Uważam, że dobrze gospodaruję swoim czasem.**

*1-zdecydowanie tak, 2-raczej tak, 3-raczej nie, 4-zdecydowanie nie*

**XVI Odczuwam lęk związany z zagrożeniem zachorowaniem na COVID-19.**

*4-zdecydowanie tak, 3-raczej tak, 2-raczej nie, 1-zdecydowanie nie*

**XVII Budzę się często w środku nocy lub przedwcześnie rano.**

*4-zdecydowanie tak, 3-raczej tak, 2-raczej nie, 1-zdecydowanie nie*

**XVIII Mam plany zawodowe lub wakacyjne po ustąpieniu epidemii.**

*1-zdecydowanie tak, 2-raczej tak, 3-raczej nie, 4-zdecydowanie nie*

**XIX Poświęcam dużą ilość czasu na śledzenie w mediach rozwoju epidemii.**

*4-zdecydowanie tak, 3-raczej tak, 2-raczej nie, 1-zdecydowanie nie*

**XX Odczuwam ostatnio wewnętrzny niepokój.**

*4-zdecydowanie tak, 3-raczej tak, 2-raczej nie, 1-zdecydowanie nie*

Zsumuj punkty przy oznaczonych przez siebie odpowiedziach i odczytaj poniżej swój wynik:

**80- 60 pkt** Poziom odczuwanego przez Ciebie stresu w związku z obecnie panującą sytuacją jest wysoki. Powinieneś jak najczęściej stosować metody i techniki redukujące stres: ćwiczenia fizyczne w domu, słuchanie muzyki relaksacyjnej, treningi oraz ćwiczenia relaksacyjne (dostępne na youtube bezpłatnie), ćwiczenia oddechowe, dłuższa kąpiel w wannie, czytanie ciekawych książek, oglądanie zabawnych seriali czy filmów. Ważnym jest abyś ograniczył śledzenie w mediach informacji dotyczących rozwoju epidemii i więcej czasu poświęcał sobie. Jeśli masz hobby, które można realizować w domu to poświęcaj mu więcej

czasu, planuj wakacje, a nade wszystko dużo rozmawiaj z rodziną i przyjaciółmi poprzez media społecznościowe i telefon. Staraj się unikać z innymi rozmów dotyczących epidemii.

**59-36 pkt** Poziom odczuwanego przez Ciebie stresu w związku z obecnie panującą sytuacją jest średni, co oznacza, że odczuwasz to samo co większość osób w tej sytuacji. Wszystko co czujesz jest normalną reakcją organizmu na zadziałanie „nienormalnej” sytuacji. Postaraj się jednak, wprowadzić do codziennego funkcjonowanie własne sposoby redukujące stres: relaksację, ulubioną muzykę czy ćwiczenia fizyczne, po to aby poziom odczuwanego przez Ciebie stresu nie ulegał zwiększeniu.

**35-20 pkt** Poziom odczuwanego przez Ciebie stresu w obecnej sytuacji jest niski. Możesz wspierać inne osoby, które radzą sobie znacznie gorzej. Zadzwoń do nich, napisz smsa lub maila, umów się na skype. Rozmawiajcie o planach wakacyjnych, hobby czy marzeniach do realizacji. Podziel się z nimi swoimi sposobami na radzenia sobie w tej trudnej sytuacji.

Niezależnie od wyniku uzyskanego testu: jeśli czujesz, że potrzebujesz wsparcia, porady czy rozmowy to skontaktuj się ze mną: email:

[psycholog.sosw.grodkow@gmail.com](mailto:psycholog.sosw.grodkow@gmail.com)