

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

Emocje odgrywają ważną rolę w przebiegu większości chorób. Poznanie tych emocji może ułatwić proces leczenia. Celem tego kwestionariusza jest uświadomienie lekarzowi jakiego rodzaju emocje Pan/Pani odczuwa.

Proszę nie zwracać uwagi na cyfry i litery wydrukowane po lewej stronie. Po przeczytaniu pytania i wszystkich możliwych odpowiedzi należy podkreślić tę, która najbardziej odpowiada temu, co odczuwał/a Pan/i w ciągu ostatniego *tygodnia*. Nie należy długo zastanawiać się nad odpowiedzią, bezpośrednia reakcja będzie w lepszym stopniu odzwierciedleniem emocji odczuwanych przez Pana/Panią.

---

**1. A Czuję się napięty/a lub zdenerwowany/a**

- 3 Przez większość czasu
- 2. Często
- 1. Od czasu do czasu
- 0. Nigdy

**2. D Czy różne sprawy interesują mnie w takim samym stopniu co dotychczas**

- 0. Tak, w takim samym
- 1. Nieco mniej mnie interesują
- 2. Znacznie mniej mnie interesują
- 3. Prawie wcale mnie nie interesują

**3. A Mam takie poczucie, jakby miało mi się przydarzyć coś strasznego:**

- 3. Tak i jest to bardzo wyraźne
- 2. Tak, ale nie bardzo silnie
- 1. Trochę, ale nie niepokoi mnie to
- 0. Nie mam takiego poczucia

**4. D Śmieję się łatwo i potrafię zobaczyć dobrą stronę różnych rzeczy**

- 0. Tak jak przedtem
- 1. Mniej niż przedtem
- 2. Wyraźniej mniej niż przedtem
- 3. W ogóle się nie śmieję

**5. A Martwię się**

- 3. Bardzo często
- 2. Dostyc często
- 1. Czasami
- 0. Bardzo rzadko

**6. D Jestem w dobrym humorze**

- 3. Nigdy
- 2. Rzadko
- 1. Dostyc często
- 0. Przez większą część czasu

**7. A. Mogę siedzieć spokojnie nic nie robiąc i czuć się odprężony/a**

- 0. Tak, zawsze
- 1. Tak, na ogół
- 2. Rzadko
- 3. Nigdy

**8. D. Mam wrażenie, że działam wolniej**

- 3. Prawie zawsze
- 2. Bardzo często
- 1. Czasami
- 0. Nigdy

**9. A. Odczuwam strach i ucisk w żołądku**

- 0. Nigdy
- 1. Czasem
- 2. Dostyc często
- 3. Bardzo często

**10. D Mój wygląd już mnie nie obchodzi**

- 3. Wcale
- 2. Nie zwracam tyle uwagi na wygląd co powinienem/powinnam
- 1. Zdarza się, że nie zwracam uwagi na wygląd
- 0. Zwracam tyle samo uwagi na wygląd co przedtem

**11. A Odczuwam potrzebę ciągłego poruszania się, nie mogę ustać w miejscu:**

- 3. Dokładnie tak się czuję
- 2. Do pewnego stopnia tak się czuję
- 1. Raczej nie mam takiego poczucia
- 0. Nie odczuwam takiej potrzeby

**12. D Z góry cieszę się na myśl o możliwości zrobienia czegoś:**

- 0. Tak jak przedtem
- 1. Trochę mniej niż przedtem
- 2. Znacznie mniej niż wcześniej
- 3. Prawie nigdy

**13. A Miewam napady paniki (silnego lęku)**

- 3. Bardzo często
- 2. Dość często
- 1. Niezbyt często
- 0. Nigdy

**14. D Sprawia mi przyjemność dobra książka, ciekawa audycja radiowa lub telewizyjna**

- 0. Często
- 1. Czasem
- 2. Rzadko
- 3. Bardzo rzadko

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_