

Lelki egyensúly és egészség önfelmérő kérdőív

Milyen mértékben zavarták Önt az alább felsorolt tényezők az elmúlt hónap során?

Kérem, írja az állítások mellé az alábbi számok valamelyikét a súlyossági foknak megfelelően.

Egy mondatban nem szükséges, hogy az összes állítás érvényes legyen Önre nézve, már egy tünet megjelenését is vegye figyelembe. A válaszadásnál az Önre illő tünet intenzitását értékelje, ha egy van, akkor azt az egyet, ne pedig azt, hogy az összes felsorolt tünehez képest mennyi jelenik meg jelenleg Önnél.

- 0 = egyáltalán nem
- 1 = kissé
- 2 = közepesen
- 3 = nagyon
- 4 = rendkívülien

1. Nehezen alszom el vagy korán felébredek, ami után képtelen vagyok újra elaludni.
2. Gyakran vannak rémálmaim, néha felriadok.
3. Ideges vagyok, sokszor belső remegés-érzésem van, izzadok, alig kapok levegőt, szédülök, zsibbadást érzek a testemben, gyorsabban ver a szívem.
4. Hányinger, gyomorfájdalom, gyomorégés, émelygés gyötör.
5. Hirtelen, ok nélkül megijedek, pánik-érzésem van, könnyen összeresszenek, megriadok.
6. Könnyen válok ingerlékeny, zaklatott, nyugtalan, feszültté, nehezen nyugszom meg.
7. Félek egyedül elhagyni a lakást vagy félek nyilvános helyekre menni vagy közlekedni.
8. Szorongok, ha rám figyelnek vagy szerepelnem kell.
9. Félek egyedül lenni, ideges vagy gyámoltalan leszek tőle.
10. Kénytelen vagyok elkerülni bizonyos tárgyakat, helyeket, helyzeteket vagy tevékenységeket, mivel ezek szorongást okoznak.
11. Képtelen vagyok megszabadulni gyöttrő gondolatoktól, sokat aggódom.
12. Körülményesen végzem a munkámat, mert az a célom, hogy az hibátlan legyen.
13. Kényszerítő érzésem van arra, hogy újra és újra megvizsgáljak dolgokat, véghezvigyek tevékenységeket.
14. Képtelen vagyok elengedni magam, pihenni vagy ellazulni.
15. Szomorúnak, lehangoltnak, örömképtelennek érzem magam, semmi nem érdekel, nincs energiám, üresség van bennem, könnyen sírok és a jövőtől is tartok.
16. Bűnösnek érzem és önvádaskodásokkal gyötöröm magam.
17. Szexuális érdeklődésem csökkent, erekciós zavarok és/vagy korai magömlés illetve orgazmusképtelenség okoz örömtelenséget.
18. Koncentrációs és/vagy döntési nehézségeim vannak.
19. Bírálatra, elutasításra érzékeny vagyok, hamar megbántódom.
20. Nehezen mutatom ki az érzelmeimet, beszélni sem szeretek róluk.
21. Gyakran elragadnak az indulataim és nem tudok uralkodni magamon.
22. Türelmetlen vagyok, néha dühkitöréseim is vannak.
23. Érzelmileg labilis vagyok, jellemzők rám az erős hangulatingadozások.
24. Félek az intimitástól, a testi-lelki közelség megélésétől.
25. Nehezen alkalmazkodom családi-baráti és/vagy munkahelyi társas kapcsolataimban vagy éppen túlságosan is.



26. Nem tudom kezelni a rám nehezedő nyomást, nem rendelkezem hatékony megoldásmódokkal.
27. Kicsi az önbizalmam és nem tudom igazán szeretni magam.
28. Önpusztító szokásaim vannak (alkohol, dohányzás, gyógyszer, drog, játékgép, internet, túlevési rohamok, stb.)
29. A munka minden más rovására megy az életemben, túlhajszolt vagyok.
30. Kerülöm a konfliktusokat vagy éppen ellenkezőleg, keresem őket.
31. Nem tudom feldolgozni a családban történt halálesetet / súlyos betegséget / válásomat vagy más engem ért veszteséget.
32. Otthon nem vár meghitt, támogató, örömteli légkör és igazi barátaim sincsenek, senkivel nem tudom megosztani a problémáimat. Magányosnak érzem magam.
33. Nehezen tudok hatékonyan kommunikálni.
34. Nem kapok elég megbecsülést a munkámban és/vagy a családomban, elégedetlen vagyok az életemmel.
35. Fenyegetőnek érzem az idősödést.
36. Muszáj állandóan aktívnak lennem, csinálnom valamit, mert különben úgy érzem, hogy lemaradok valamiről vagy unatkozni fogok.
37. Sokszor gyötör halálfélelem.
38. Rosszul élem meg, hogy kirepülnek a gyerekek.
39. Kiürült a partnerkapcsolatom.
40. Pszichoszomatikus betegségekkel küzdök, pl. szervi ok nélküli fejfájás, magas vérnyomás, cukorbetegség, asztma, allergia, ekcéma, vastagbélgyulladás.

Értékelés:

0-35 pont: A lelki egészsége **rendben** van! A felmerülő problémákat valószínűleg **egyedül is képes felelősen megoldani**, főként ha a válaszok között négynél kevesebbszer fordul elő 3-as vagy 4-es pontérték.

36-70 pont: A lelki egészsége **enyhe** fokban instabil. Aktuális nehézségek okozhatnak néha zavarokat azokon a területeken, amelyeket a magasabb pontszámok jeleznek (maximum 8 kérdés 3-as vagy 4-es pontértékű), ez életvezetési tanácsadással könnyen orvosolható, ha ennek valamely konkrét helyzetben szükségét érzi.

71-105 pont: A lelki egészség romlása **fokozott** mértékű, ez a pontszám felfogható figyelmeztető jelként is, az életvitelében, a gondolkodásában korrekciókra és szakember hozzáértő segítségére lehet szükség ahhoz, hogy ezt az irányt megfordítsa! (Minél több kérdés esetében szerepel 3-as vagy 4-es pontérték, annál rosszabbnak számít az eredmény.)

106-40 pont: A lelki egészsége sajnos **komoly** károkat szenvedett, Ön valószínűleg jelentős problémákkal küzd, sajnos kevés sikerrel, így szakszerű segítség nélkül ez a helyzet még súlyosabb lehet! Javaslom, hogy feltétlenül keressen fel szakembert, a pszichoterápia az Ön esetében erősen indokolt!

Takács Bernadett
pszichológus