

2. SZ. MELLÉKLET: A KUTATÁS KÉRDŐÍVEI

1. kérdőív: Fájdalom kérdőív (Forrás: saját szerkesztés)

FÁJDALOM KÉRDŐÍV

Elmúlt egy hétben érzett fejfájást?

- ☐ igen
- ☐ nem

Ha igen , akkor milyen volt a fájdalom intenzitásának átlaga 10-es skálán, ha 0 esetén nincs fájdalom, és 10 az elképzelhető legerősebb fájdalom:

.....

Az elmúlt egy hétben milyen volt a legerősebb fejfájás 10-es skálán, ha 0 esetén nincs fájdalom, és 10 az elképzelhető legerősebb fájdalom:

.....

Elmúlt egy hétben érzett nyaki fájdalmat?

- ☐ igen
- ☐ nem

Ha igen, akkor milyen volt a fájdalom intenzitásának átlaga 10-es skálán, ha 0 esetén nincs fájdalom, és 10 az elképzelhető legerősebb fájdalom:

.....

Az elmúlt egy hétben milyen volt a legerősebb nyaki fájdalom 10-es skálán, ha 0 esetén nincs fájdalom, és 10 az elképzelhető legerősebb fájdalom:

.....

Elmúlt egy hétben érzett derékfájdalmat?

- ☐ igen
- ☐ nem

Ha igen , akkor milyen volt a fájdalom intenzitásának átlaga 10-es skálán, ha 0 esetén nincs fájdalom, és 10 az elképzelhető legerősebb fájdalom:

.....

Az elmúlt egy hétben milyen volt a legerősebb derékfájdalom 10-es skálán, ha 0 esetén nincs fájdalom, és 10 az elképzelhető legerősebb fájdalom:

.....

Elmúlt egy hétben érzett ízületi fájdalmat?

- ☐ igen
- ☐ nem

Ha igen, akkor milyen volt a fájdalom intenzitásának átlaga 10-es skálán, ha 0 esetén nincs fájdalom, és 10 az elképzelhető legerősebb fájdalom:

.....

Az elmúlt egy hétben milyen volt a legerősebb ízületi fájdalom 10-es skálán, ha 0 esetén nincs fájdalom, és 10 az elképzelhető legerősebb fájdalom:

.....

2. kérdőív: Hungarian SF-36 állapotfelmérő kérdőív

(Forrás: saját szerkesztés)

HUNGARIAN

SF – 36

1. Hogyan jellemezné egészségét?

(csak egy számot jelöljön meg!)

- Kitűnő.....1
- Nagyon jó.....2
- Jó.....3
- Tűrhető.....4
- Rossz.....5

2. Az 1 héttel ezelőttihez képest milyennek tartja egészségi állapotát most?

(csak egy számot jelöljön meg!)

- Most sokkal jobb, mint egy héttel ezelőtt1

Most valamivel jobb, mint egy héttel ezelőtt2

Nagyjából olyan, mint egy héttel ezelőtt.....3

Most valamivel rosszabb, mint egy héttel ezelőtt.....4

Most sokkal rosszabb, mint egy héttel ezelőtt..... 5

3. A következő felsorolás olyan fizikai tevékenységeket tartalmaz, amelyek egy átlagos napon előfordulhatnak. Korlátozza-e egészségi állapota ezek elvégzésében most? Ha igen, mennyire?

(minden sorban csak egy számot jelöljön meg!)

TEVÉKENYSÉG	Igen, nagyon korlátoz	Igen, kicsit korlátoz	Nem, egyáltalán nem korlátoz
a. Megerőltető fizikai tevékenység , pl.: futás, nehéz tárgyak emelése, megterhelő sportok	1	2	3
b. Közepesen megterhelő tevékenység , p.: porszívózás, kertészkedés, kirándulás	1	2	3
c. Bevásárló szatyor felemelése vagy cipelése	1	2	3
d. Több emeletnyi lépcsőn felmenni	1	2	3
e. Az első emeletre gyalog felmenni	1	2	3
f. Előrehajlás, lehajolás vagy letérdelés	1	2	3
g. 1 kilométernél hosszabb séta	1	2	3

h. Több száz méter séta	1	2	3
i. Száz méter séta	1	2	3
j. Önálló fürdés vagy öltözködés	1	2	3

4. Az elmúlt hét során testi egészsége miatt előfordultak-e az alábbiak munkája vagy más, rendszeres tevékenysége során?

(soronként csak egy számot jelöljön meg!)

	IGEN	NEM
a. Csökkentenie kellett a munkával vagy más elfoglaltsággal töltött időt	1	2
b. Kevesebbet végzett , mint amennyit szeretett volna	1	2
c. Bizonyos típusú munkát vagy tevékenységet nem tudott elvégezni	1	2
d. Csak nehézségek árán tudta elvégezni munkáját vagy más tevékenységeit (például az külön erőfeszítésébe került)	1	2

5. Az elmúlt hét során lelki gondok (például lehangoltság vagy idegeskedés) miatt előfordultak-e az alábbiak munkája vagy más, rendszeres tevékenysége során?

(soronként csak egy számot jelöljön meg!)

	IGEN	NEM
a. Csökkentenie kellett a munkával vagy más elfoglaltsággal töltött időt	1	2
b. Kevesebbet végzett , mint amennyit szeretett volna	1	2
c. Nem olyan gondosan végezte munkáját vagy más tevékenységeit, ahogyan szokta	1	2

6. Az elmúlt hét során mennyire zavarta testi egészsége vagy lelki gondjai szokásos kapcsolatát családjával, barátaival, szomszédaival vagy másokkal?

(csak egy számot jelöljön meg!)

- Egyáltalán nem1
- Alig.....2
- Közepesen.....3
- Meglehetősen.....4
- Nagyon is.....5

7.Milyen erős testi fájdalmai voltak az elmúlt hét során?

(csak egy számot jelöljön meg!)

- Nem voltak.....1
- Nagyon enyhe.....2
- Enyhe.....3
- Közepes.....4
- Erős.....5
- Nagyon erős.....6

8. Az elmúlt hét során a fájdalom mennyire zavarta megszokott munkájában (beleértve a munkahelyi és a házimunkát)?

(csak egy számot jelöljön meg!)

Semennyire.....1

Egy kicsit.....2

Közepesen.....3

Meglehetősen.....4

Nagyon.....5

9. A következő kérdések arról érdeklődnek, hogy az elmúlt hét során hogyan érezte magát. Minden kérdésnél kérjük, azt az egy választ jelölje meg, amely a legközelebb áll Önhöz. Az elmúlt hét során:

(minden sorban csak egy számot jelöljön meg!)

	Mind- végig	Az idő legnagyobb részében	Megle- h- tősen sokat	Az idő kis részébe- n	Az idő nagyon kis részébe- n	Egyáltal- án nem
a. Tele volt életkedvvel?	1	2	3	4	5	6
b. Nagyon ideges volt?	1	2	3	4	5	6

c. Annyira maga alatt volt, hogy semmi sem tudta felvidítani?	1	2	3	4	5	6
d. Nyugodtnak és békésnek érezte magát?	1	2	3	4	5	6
e. Tele volt energiával?	1	2	3	4	5	6
f. Szomorúnak és kedvetlennek érezte magát?	1	2	3	4	5	6
g. Kimerült volt?	1	2	3	4	5	6
h. Boldog embernek érezte magát?	1	2	3	4	5	6
i. Fáradt volt?	1	2	3	4	5	6

10. Az elmúlt hét során befolyásolta-e testi vagy lelki állapota személyes kapcsolatait (például barátok, rokonok meglátogatása, stb.)

(csak egy számot jelöljön meg!)

Mindvégig.....1

Az idő legnagyobb részében.....2

Az idő kis részében.....3

Az idő nagyon kis részében.....4

Egyáltalán nem.....5

11. Mennyire IGAZAK a következő állítások az Ön esetében?

(soronként csak egy számot jelöljön meg!)

	Teljesen igaz	Többnyire igaz	Nem tudom	Inkább nem igaz	Egyáltalán nem igaz
a. Könnyebben betegszem meg, mint mások	1	2	3	4	5
b. Olyan egészséges vagyok, mint bárki más	1	2	3	4	5
c. Romlik az egészségem	1	2	3	4	5
d. Makkegészséges vagyok.	1	2	3	4	5

3. kérdőív: STAI-S – Éppen most hogyan érzi magát – szorongás kérdőív
(Forrás: saját szerkesztés)

Szorongás Kérdőív

STAI-S

ÉPPEN MOST HOGYAN ÉRZI MAGÁT

	egyáltalán nem	valamennyire	elégge	nagyon/ teljesen
1 Nyugodtnak érzem magam.				
2 Biztonságban érzem magam.				
3 Feszültnek érzem magam.				
4 Valami bánt.				
5 Gondtalannak érzem magam.				
6 Zaklatott vagyok.				
7 Aggódom, hogy bajba keveredek.				

8 Kipihentnek érzem magam.				
9 Szorongok.				
10 Kellemesen érzem magam.				
11 Elég önbizalmat érzek magamban.				
12 Ideges vagyok.				
13 Nyugtalannak érzem magam.				
14 Fel vagyok húzva.				
15 Minden feszültségtől mentes vagyok.				
16 Elégedett vagyok.				
17 Aggódok.				
18 Túlzottan izgatott és feszült vagyok.				
19 Vidám vagyok.				
20 Jól érzem magam.				

4. kérdőív: STAI-T - Általában hogyan érzi magát – szorongás kérdőív
(Forrás: saját szerkesztés)

SZORONGÁS KÉRDŐÍV

STAI-T

ÁLTALÁBAN HOGYAN ÉRZI MAGÁT

	egyáltalán nem	valamennyire	eléggé	nagyon/ teljesen
1 Jól érzem magam.				
2 Gyorsan elfáradok.				
3 Sírás ellen küszködnöm kell.				
4 A szerencse engem elkerül.				
5 Sokszor hátrányos helyzetbe kerülök, mert nem tudom elég gyorsan elhatározni magam.				
6 Kipihentnek érzem magam.				
7 Nyugodt, megfontolt és tetterre kész vagyok.				
8 Úgy érzem, hogy annyi megoldatlan problémám van, hogy nem tudok úrrá lenni rajtuk.				

9 A semmiséget is túlzottan a szívemre veszem.				
10 Boldog vagyok.				
11 Hajlamos vagyok túlságosan komolyan venni a dolgokat.				
12 Kevés az önbizalmam.				
13 Biztonságban érzem magam.				
14 A kritikus helyzeteket szívesen kerülöm.				
15 Csüggedtnek érzem magam.				
16 Elégedett vagyok.				
17 Lényegtelen dolgok is sokáig foglalkoztatnak és nem hagynak nyugodni.				
18 A csalódások annyira megviselnek, hogy nem tudom a fejemből kivenni őket.				
19 Kiegyensúlyozott vagyok.				
20 Feszült lelkiállapotba jutok és izgatott leszek, ha az utóbbi időszak gondjaira, bajaira gondolok.				

5. kérdőív: Életmóddal, egészséggel kapcsolatos kérdőív
(Forrás: saját szerkesztés)

Kérdőív

Monogram

Nem

Kor év

Életmód:

	soha	havi 1-3	heti 1-2	heti 3-5	heti 6-7
rendszeres sportolás					

tudatos étkezés					
gyakori stressz					
bor fogyasztás					
sör fogyasztás					
tömény alkohol fogyasztás					

	semmi	havi 1-5 szál	heti 1-10 szál	napi fél doboz alatt	napi fél doboz felett
dohányzás					

rendszeres gyógyszerfogyasztás:

vérnyomáscsökkentő

gyomorvédő

fájdalomcsillapító

Betegségek:

magas vérnyomás

szívbetegség

cukorbetegség

elhízás

tüdőbetegség

allergia

daganatos betegség

fejfájás

gerincfájdalmak

ízületi betegség-fájdalom

szédülés

alvászavar

szorongás

gyakori depressziós hangulat

vírusos fertőzések:

COVID fertőzésen hányszor esett át?

Covid oltást kapott ? Hányszor?

Elmúlt 2 évben hányszor volt felső légúti vírusos fertőzése?

6. kérdőív: Gasztroenterológiai tüneteket értékelő skála kérdőív
(Forrás: saját szerkesztés)

Gasztroenterológiai tüneteket értékelő skála

Kérjük tegyen X jelet oda ami legjobban jellemezte **az elmúlt egy hétben**.

1. Érzett gyomorfájdalmat ?

- ☐ Nem volt panaszom.
- ☐ Minimális kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Mérsékelt kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Közepes kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Közepes-súlyos kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Súlyos kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Elviselhetetlen panaszt okozott.

2. Érzett gyomorégést?

- ☐ Nem volt panaszom.
- ☐ Minimális kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Mérsékelt kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Közepes kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Közepes-súlyos kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Súlyos kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Elviselhetetlen panaszt okozott.

3. Érzett gyomor refluxos panaszt, kellemetlen keserű ízt a nyelőcsövében?

- ☐ Nem volt panaszom.
- ☐ Minimális kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Mérsékelt kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Közepes kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Közepes-súlyos kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Súlyos kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Elviselhetetlen panaszt okozott.

4. Érzett éhgyomri gyomorfájdalmat?

- ☐ Nem volt panaszom.
- ☐ Minimális kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Mérsékelt kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Közepes kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Közepes-súlyos kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Súlyos kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Elviselhetetlen panaszt okozott.

5. Volt hányingere?

- ☐ Nem volt panaszom.
- ☐ Minimális kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Mérsékelt kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Közepes kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Közepes-súlyos kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Súlyos kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Elviselhetetlen panaszt okozott.

6. Korgott a gyomra?

- ☐ Nem volt panaszom.
- ☐ Minimális kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Mérsékelt kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Közepes kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Közepes-súlyos kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Súlyos kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Elviselhetetlen panaszt okozott.

7. Volt gyomorpuffadása?

- ☐ Nem volt panaszom.
- ☐ Minimális kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Mérsékelt kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Közepes kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Közepes-súlyos kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Súlyos kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Elviselhetetlen panaszt okozott.

8. Bőfögnie kellett?

- ☐ Nem volt panaszom.
- ☐ Minimális kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Mérsékelt kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Közepes kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Közepes-súlyos kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Súlyos kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Elviselhetetlen panaszt okozott.

9. Távoztak a szelek?

- ☐ Nem volt panaszom.
- ☐ Minimális kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Mérsékelt kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Közepes kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Közepes-súlyos kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Súlyos kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Elviselhetetlen panaszt okozott.

10. Székrekedése volt?

- ☐ Nem volt panaszom.
- ☐ Minimális kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Mérsékelt kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Közepes kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Közepes-súlyos kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Súlyos kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Elviselhetetlen panaszt okozott.

11. Hasmenése volt?

- ☐ Nem volt panaszom.
- ☐ Minimális kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Mérsékelt kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Közepes kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Közepes-súlyos kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Súlyos kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Elviselhetetlen panaszt okozott.

12. Laza volt a széklete?

- ☐ Nem volt panaszom.
- ☐ Minimális kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Mérsékelt kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Közepes kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Közepes-súlyos kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Súlyos kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Elviselhetetlen panaszt okozott.

13. Nagyon kemény volt a széklete?

- ☐ Nem volt panaszom.
- ☐ Minimális kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Mérsékelt kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Közepes kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Közepes-súlyos kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Súlyos kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Elviselhetetlen panaszt okozott.

14. Nagyon gyorsan kellett székelnie?

- ☐ Nem volt panaszom.
- ☐ Minimális kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Mérsékelt kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Közepes kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Közepes-súlyos kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Súlyos kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Elviselhetetlen panaszt okozott.

15. Volt olyan érzete, hogy nem sikerült teljesen kiüríteni a székletét?

- ☐ Nem volt panaszom.
- ☐ Minimális kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Mérsékelt kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Közepes kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Közepes-súlyos kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Súlyos kellemetlenséget éreztem.
- ☐ Elviselhetetlen panaszt okozott.

7. kérdőív: Alvásminőség kérdőív
(Forrás: saját szerkesztés)

ALVÁS MINŐSÉG KÉRDŐÍV

Nagyon ritkán: soha vagy havi 1-3 alkalommal

Ritkán: 1-2-szer hetente

Gyakran: 3-5 alkalommal egy héten

Mindig: 6-7 alkalommal egy héten

		Nagyon ritkán	Ritkán	Gyakran	Mindig
1	Nehéz elaludnom.				
2	Mély álomba zuhanok.				
3	Felébredek alvás közben.				
4	Ha éjszaka felkelek nehezen tudok visszaaludni.				
5	Zajok miatt könnyen felkelek.				
6	Forgolódom éjszaka.				
7	Éjszaka nem tudok visszaaludni, ha felkelek.				
8	Alvás után frissnek érzem magam.				
9	Alvás után úgy érzem nem tudnék visszaaludni.				
10	Rossz alvás után fáj a fejem.				
11	Rossz alvás után ingerült vagyok.				
12	Felkelés után úgy érzem még tudnék többet aludni.				
13	Alvásom idejét elégnek érzem.				
14	Rossz alvás után nincs étvágyam.				
15	Rossz alvás után nehezen tudok gondolkozni.				
16	Alvás után élénknek érzem magam.				
17	Rossz alvás után nincs kedvem dolgozni.				
18	Fáradtságom csökken alvás után.				
19	Rossz alvás után hibázok a munkámban.				
20	Elégedett vagyok az alvásommal.				
21	Rossz alvás után feledékeny vagyok.				
22	Rossz alvás után nehezen tudok koncentrálni a munkámra.				
23	Álmos vagyok napközben.				
24	Rossz alvás csökkenti a vágyakozásom a jó dolgok iránt.				
25	Nehezen kelek ki az ágyból.				
26	Rossz alvás után hamar elfáradok a munkában.				
27	Tiszta fejjel ébredek.				
28	Rossz alvás után fájdalmasak a napjaim.				

8. kérdőív: Beck depresszió felmérő kérdőív
(Forrás: saját szerkesztés)

Beck depresszió felmérő kérdőív

Kérjük karikázza be a választ, ami az elmúlt egy hétben a legjobban igaz Önre.

1.

- 0. Nem vagyok szomorú.
- 1. Szomorú vagy nyomott vagyok.
- 2. Mindig szomorú vagyok és nem tudok kikeveredni belőle.
- 3. Annyira szomorú és boldogtalan vagyok, hogy nem bírom tovább.

2.

- 0. Nem félek különösebben a jövőt illetően.
- 1. Félek a jövőtől.
- 2. Úgy érzem semmit sem várhatok a jövőtől.
- 3. Úgy látom, hogy a jövő reménytelen és helyzetem nem fog javulni.

3.

- 0. Nem érzem, hogy kudarcot vallottam.
- 1. Úgy érzem, több kudarc ér, mint másokat.
- 2. Visszatekintve életemre, kudarcok sorozatát látom.
- 3. Úgy érzem, mint ember teljesen kudarcot vallottam.

4.

- 0. A dolgok ugyanolyan meglegedettséggel töltnek el, mint máskor.
- 1. A dolgokkal nem vagyok úgy meglegedve, mint máskor.
- 2. Valójában többé semmi nem okoz elégedettséget nekem.
- 3. Mindennel elégedetlen vagy közömbös vagyok.

5.

- 0. Nem hibáztatom különösebben magam.
- 1. Gyakran hibáztatom magam.
- 2. Majdnem mindig hibáztatom magam valami miatt.
- 3. Állandóan hibáztatom magam.

6.

- 0. Nem érzem magam különösebben hibásnak.
- 1. Úgy érzem, lehet, hogy rászolgáltam valami büntetésre.
- 2. Úgy érzem, hogy rászolgáltam a büntetésre.
- 3. Azt akarom, hogy megbüntessenek.

7.

- 0. Nem csalódtam magamban.
- 1. Csalódtam magamban.
- 2. Nem szeretem magam.
- 3. Gyűlölöm magam.

8.

- 0. Nem érzem, hogy rosszabb lennék, mint bárki más.
- 1. Gyengeségeim és hibáim miatt erősen bírálom magam.
- 2. Mindig vádolom magam a hibáim miatt.
- 3. Minden rosszért, ami bekövetkezik, vádolom magam.

9.

- 0. Eszembe sem jut, hogy magamnak ártsak, vagy magam ellen tegyek valamit.
- 1. Van öngyilkossággal kapcsolatos gondolatom, de nem tudnám megtenni.
- 2. Szeretném megölni magam.
- 3. Megölném magam, ha tudnám.

10.

- 0. Nem sírok többet, mint szoktam.
- 1. Mostanában többet sírok, mint szoktam.
- 2. Mostanában mindig sírok.
- 3. Valaha tudtam sírni, most nem tudok, még akkor sem, ha akarnám.

11.

- 0. Nem vagyok ingerlékenyebb, mint máskor.
- 1. Könnyebben leszek ingerült, vagy haragos, mint korábban.
- 2. Mostanában állandóan ingerült vagyok.
- 3. Már nem izgatnak fel olyan dolgok, amik korábban ingerültté tettek.

12.

- 0. Az emberek iránti érdeklődésem nem csökkent.
- 1. Kevésbé érdekelnek az emberek most, mint azelőtt.
- 2. Jelentősen csökkent mások iránti érdeklődésem.
- 3. Minden érdeklődésemet elvesztettem mások iránt.

13.

- 0. Éppen olyan jól döntök, mint korábban.
- 1. Mostanában elhalasztok a döntéseimet.
- 2. A korábbiakhoz képest igen nehezen döntök.
- 3. Semmiben nem tudok dönteni többé.

14.

- 0. Nem érzem, hogy rosszabbul néznék ki, mint máskor.
- 1. Félek, hogy öregnek és csúnyának látszom.
- 2. Úgy érzem, hogy hátrányomra változtam és kevésbé vagyok vonzó.
- 3. Azt hiszem, csúnya vagyok.

15.

- 0. Éppen olyan jól tudok dolgozni, mint máskor.
- 1. Külön erőfeszítésembe kerül, hogy valami munkába belefogjak.
- 2. Nagy erőfeszítésre van szükségem ahhoz, hogy megcsináljak valamit is.
- 3. Semmi munkát nem vagyok képes ellátni.

16.

- 0. Ugyanolyan jól tudok aludni, mint általában.
- 1. Nem alszom olyan jól, mint azelőtt.
- 2. A szokottnál 2-3 órával korábban ébredek és nehezen tudok újra elaludni.
- 3. Több órával korábban ébredek, mint szoktam és nem tudok újra elaludni.

17.

- 0. Nem fáradok el jobban, mint azelőtt.
- 1. Hamarabb elfáradok, mint azelőtt.
- 2. Majdnem minden elfáraszt, amit csinálok.
- 3. Túlságosan fáradt vagyok ahhoz, hogy bármit csináljak.

18.

- 0. Az étvágyam nem rosszabb, mint azelőtt.
- 1. Az étvágyam nem olyan jó, mint azelőtt.
- 2. Mostanában az étvágyam sokkal rosszabb.
- 3. Egyáltalán nincs már étvágyam.

19.

0. Semmivel sem vesztettem többet a súlyomból, mint máskor.

1. Az utóbbi két hónapban többet vesztettem, mint 2 kg.

2. Az utóbbi két hónapban többet vesztettem, mint 5 kg.

3. Az utóbbi két hónapban többet vesztettem, mint 8 kg.

Kevesebb evéssel tudatosan igyekszem lefogyini.

igen

nem

Testsúly..... Testmagasság.....

20.

0. Nem foglalkozom többet egészségügyi problémámmal, mint azelőtt.

1. Aggódok olyan testi-fizikai problémák miatt, mint a fájdalmak, vagy gyomorpanaszok.

2. Nagyon aggódok testi-lelki panaszaim miatt és nehéz valami másra is gondolnom.

3. Annyira aggódok a testi-lelki panaszok miatt, hogy másra nem tudok gondolni.

21.

0. Nem vettem észre lényeges változást szexuális érdeklődésemben.

1. A szokottnál kevésbé érdeklődöm a szex iránt.

2. Mostanában jóval kevésbé érdeklődöm a szex iránt.

3. Teljesen elvesztettem a szex iránti érdeklődésemet.