

ÄREVUSE ENESEHINNANGULINE KÜSIMUSTIK



Ärevuse enesehinnangulise küsimustiku kasutamine ärevushäire diagnoosimisel võib olla arstile abiks ärevuse esmaseks märkamiseks. Emotsionaalse enesehinnangu küsimustikku võib täita iseseisvalt kodus, perearsti või -õe vastuvõtul ka korduvalt (nt kord kalendrikuus, üle kahe nädala jne).

EMOTSIONAALSE ENESEHINNANGU KÜSIMUSTIK

Täitmisel palume tõmmata ring ümber sellele vastusevariandile, mis kõige paremini kirjeldab KUIVÕRD SEE PROBLEEM ON TEID HÄIRINUD VIIMASE KUU VÄLTEL. Testi punktide summat palume kindlasti analüüsida koos perearsti või -õega, kui olete vastuseks märkinud mitmel korral "mõnikord", "sageli" või "pidevalt".

| | | Üldse mitte | Harva | Mõnikord | Sageli | Pidevalt |
|-----|--|-------------|-------|----------|--------|----------|
| 1. | Kurvameelsus | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Huvi kadumine | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Alaväärsustunne | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Enesesüüdistused | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Korduvad surma- või enesetapumõtted | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Üksildustunne | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Lootusetus tuleviku suhtes | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Võimetus rõõmu tunda | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Kiire ärritumine või vihastamine | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Ärevuse või hirmutunne | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Pingetunne või võimetus lõdvestuda | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Liigne muretsemine paljude asjade pärast | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Rahutus või kärsitus, nii et ei suuda paigal püsida | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Kergesti ehmumine | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | Äkilised paanikahood, mille ajal esineb südamekloppimine, õhupuudus, minestamistunne vms kehalised nähud | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | Kartus viibida üksi kodust eemal | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | Hirmutunne avalikes kohtades või tänavatel | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|---|
| 18. | Kartus minestada rahva hulgas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | Kartus sõita bussi, trammi, rongi või autoga | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | Hirm olla tähelepanu keskpunktis | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | Hirm suhtlemisel võõraste inimestega | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. | Loidus- või väsimustunne | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. | Vähenenud tähelepanu ja keskendumisvõime | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. | Puhkamine ei taasta jõudu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. | Kiire väsimine | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. | Uinumiskraskused | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. | Rahutu või katkendlik uni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. | Liigvarajane ärkamine | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Allikas: Generaliseerunud ärevushäire ja paanikahäire (agorafobiaga või ilma) käsitus perearstiabis (PJ-F/11.1-2016)

Külasta ka meie kodulehte – <https://uneliit.ee>