

21. Zaznacz (otocz kółkiem) taką odpowiedź, która opisuje Twoje samopoczucie w ciągu ostatniego tygodnia, łącznie z dniem dzisiejszym. Proszę uwzględnić wszystkie pytania.

| Myśli i uczucia | Wcale | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często | |
|--|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------------|-----|
| Odczucie smutku lub przygnębienia | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 107 |
| Gorszy nastrój | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 108 |
| Napady płaczu lub płaczliwość | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 109 |
| Poczucie zniechęcenia | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 110 |
| Poczucie beznadziei | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 111 |
| Niska samoocena | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 112 |
| Poczucie bezwartościowości i nieadekwatności | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 113 |
| Poczucie winy lub wstydu | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 114 |
| Krytykowanie i obwinianie siebie | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 115 |
| Problemy z podejmowaniem decyzji | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 116 |
| Związki z ludźmi i działanie | | | | | | |
| Utrata zainteresowania życiem rodzinnym, przyjaciółmi, znajomymi | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 117 |
| Samotność | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 118 |
| Spędzanie mniej czasu z rodziną lub przyjaciółmi | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 119 |
| Utrata motywacji | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 120 |
| Utrata zainteresowania szkołą (pracą) lub innymi działaniami | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 121 |
| Unikanie szkoły (pracy) i innych działań | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 122 |
| Utrata przyjemności i zadowolenia z życia | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 123 |
| Objawy fizyczne | | | | | | |
| Poczucie przemęczenia | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 124 |
| Problemy z zasypianiem lub spanie za długo | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 125 |
| Zmniejszone lub zwiększone łaknienie | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 126 |
| Zamartwianie się o swoje zdrowie | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 127 |
| Impulsy samobójcze | | | | | | |
| Czy dręczą cię myśli samobójcze | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 128 |
| Czy chciałbyś zakończyć życie? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 129 |
| Czy masz plan, jak zrobić sobie krzywdę | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 130 |