

Tämä kysely auttaa sinua arvioimaan psykologisen stressisi ja mahdollisen masennukseksi ja/tai ahdistuksesi tasoa. Tämä kysely ei ole hyväksytty diagnoosityökalu, eikä se voi korvata ammattilaisen diagnostista arviointia.

Edellisen kahden viikon aikana...

1. Kuinka usein olet kokenut olosi masentuneeksi tai toivottomaksi?
2. Herättyäsi aamulla, kuinka usein sinusta tuntuu, ettei ole mitään mitä odottaa?
3. Kuinka usein tunnet olosi uupuneeksi ja haluttomaksi tehdä mitään – jopa asioita, jotka yleensä ovat viihdyttäneet sinua?
4. Kuinka usein sinusta tunnet vihaa tai turhautumista itseesi?
5. Kuinka usein huomaat ylireagoivasi tilanteisiin tai hermostut arkipäiväisistä asioista?
6. Kuinka usein et pysty rentoutumaan?
7. Kuinka usein sinulla on ongelmia nukahtaa iltaisin?
8. Kuinka usein huomaat, ettet pysty lopettamaan ongelmiasi tai stressaavan tilanteen ajattelua?



Kysymykset 1-4 koskevat pääsääntöisesti masennusta ja kysymykset 5-8 ahdistusta. Mitä enemmän vastauksia on punaisella puolella, sitä suurempi on riski, että kärsit jostakin näistä kahdesta häiriöstä. Jos tuloksesi vaikuttavat huolestuttavilta, suosittelemme, että keskustelet asiasta terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.