

Prašome pasirinkti vieną Jums labiausiai tinkantį atsakymą ir apibraukite jį. Atsakykite apie praeitą savaitės būseną. Nėra tinkamų ar netinkamų atsakymų. Dėkojame už dalyvavimą.

Nr.	Teiginiai	Galimi atsakymai			
		Beveik niekada	Kartais	Dažnai	Beveik visada
1.	Mane liūdina itin nereikšmingi dalykai.	0	1	2	3
2.	Aš turiu polinkį jautriai reaguoti į situacijas.	0	1	2	3
3.	Man sunku atsipalaiduoti.	0	1	2	3
4.	Aš pastebiu, kad dažnai lengvai nusimenu.	0	1	2	3
5.	Aš jaučiu, kad dažnai nervinuosi.	0	1	2	3
6.	Aš tampu nekantrus (-i) gaišaties metu (pvz., stovint eilėje ir kt.).	0	1	2	3
7.	Aš dažnai lengvai užsidegu.	0	1	2	3
8.	Man vis sunkiau pailsėti.	0	1	2	3
9.	Aš esu liguistai jautrus (-i)	0	1	2	3
10.	Man sudėtinga nusiraminti po įvykio.	0	1	2	3
11.	Man vis sunkiau toleruoti trukdžius veikloje.	0	1	2	3
12.	Aš esu nervingas (-a).	0	1	2	3
13.	Aš tapau netolerantiškas (-a).	0	1	2	3
14.	Aš dažnai agituojau.	0	1	2	3
15.	Man džiūsta burna.	0	1	2	3
16.	Man pasireiškia kvėpavimo sunkumai ne fizinio krūvio metu.	0	1	2	3
17.	Aš jaučiu silpnumą (pvz., kojose ir kt.).	0	1	2	3
18.	Aš jaučiu didelį palengvėjimą po nerimą keliančių situacijų.	0	1	2	3
19.	Aš dažnai jaučiu silpnumą.	0	1	2	3
20.	Mane dažnai muša pastebimas prakaitas nesant aukštai temperatūrai ar fiziniam krūviui.	0	1	2	3
21.	Mane ištinka panika be rimtos priežasties.	0	1	2	3
22.	Man sudėtinga susitvardyti ir nutylėti kai kuriose nemaloniuose situacijose.	0	1	2	3
23.	Mano širdies veikla pakitusi nesant fiziniam krūviui (pvz., pagreitėjęs širdies plakimas ir kt.).	0	1	2	3
24.	Aš nejaučiu pasitenkinimo tuo, ką aš darau.	0	1	2	3
25.	Aš pasimetu dėl smulkmenų ir nežinomų užduočių.	0	1	2	3
26.	Aš jaučiuosi išsigandęs (-usi) ir nusiminęs (-usi).	0	1	2	3
27.	Aš susirūpinęs (-usi), kad neištiktų netikėtai panikos priepuolis ir neapsijuokčiau.	0	1	2	3
28.	Mane vargina rankų ir kitų kūno dalių nevalingas drebulys.	0	1	2	3
29.	Aš sunkiai patiriu teigiamus jausmus.	0	1	2	3
30.	Aš negaliu visko pradėti iš pradžių.	0	1	2	3
31.	Aš jaučiu, kad neturiu vilties.	0	1	2	3
32.	Aš jaučiuosi liūdnas (-a) ir nusiminęs (-usi).	0	1	2	3

33.	Aš jaučiu, kad prarandu susidomėjimą daugeliu dalykų.	0	1	2	3
34.	Aš dažnai manau, kad nesu vertingas žmogus.	0	1	2	3
35.	Aš manau, kad mano gyvenimas beprasmis.	0	1	2	3
36.	Aš nejaučiu pasitenkinimo tuo, ką aš darau.	0	1	2	3
37.	Aš jaučiuosi nusiminęs (-usi) ir išsigandęs (-usi).	0	1	2	3
38.	Aš nebejaučiu entuziazmo.	0	1	2	3
39.	Aš jaučiu, kad esu nereikšmingas (-a).	0	1	2	3
40.	Mano ateitis neteikia vilčių.	0	1	2	3
41.	Mano gyvenimas nėra reikšmingas.	0	1	2	3
42.	Man sunku inicijuoti darbą.	0	1	2	3