

Pro každé z pěti tvrzení vyber prosím odpověď, která se nejvíc blíží tomu, jak ses cítil/a v posledních 2 týdnech.

__(1)__ Byl/a jsem veselý/á a v dobré náladě.

- (1) Celou dobu
- Většinu doby
- Více než polovinu doby
- Méně než polovinu doby
- Občas
- Nikdy

__(2)__ Byl/a jsem klidný/á a uvolněný/á.

- (2) Celou dobu
- Většinu doby
- Více než polovinu doby
- Méně než polovinu doby
- Občas
- Nikdy

__(3)__ Byl/a jsem aktivní a plný/á elánu.

- (3) Celou dobu
- Většinu doby
- Více než polovinu doby
- Méně než polovinu doby
- Občas
- Nikdy

__(4)__ Probouzel/a jsem se svěží a odpočinitý/á.

- (4) Celou dobu
- Většinu doby
- Více než polovinu doby
- Méně než polovinu doby
- Občas
- Nikdy

__(5)__ Můj každodenní život byl naplněn věcmi, které mě zajímají.

- (5) Celou dobu
- Většinu doby
- Více než polovinu doby

Méně než polovinu doby

Občas

Nikdy

Níže je uvedeno několik tvrzení. Přečti si je a označ, nakolik s každým z nich souhlasíš či nesouhlasíš (od silně nesouhlasím po silně souhlasím). Pokud nevíš, jak odpovědět, označ „Nevím“.

__(1)__ Mluvit s někým o svých pocitech pomáhá zlepšit mé duševní zdraví.

- (1) Silně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Ani nesouhlasím ani souhlasím
- Souhlasím
- Silně souhlasím
- Nevím

__(2)__ Víím, co je duševní zdraví.

- (2) Silně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Ani nesouhlasím ani souhlasím
- Souhlasím
- Silně souhlasím
- Nevím

__(3)__ Bez potíží dokážu mluvit s dětmi mého věku o svých pocitech.

- (3) Silně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Ani nesouhlasím ani souhlasím
- Souhlasím
- Silně souhlasím
- Nevím

__(4)__ Pro duševní zdraví je důležité to, jak člověk vychází s ostatními lidmi.

- (4) Silně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Ani nesouhlasím ani souhlasím
- Souhlasím
- Silně souhlasím
- Nevím

__(5)__ Víím, co mám udělat, abych zvládl/a stres.

- (5) Silně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Ani nesouhlasím ani souhlasím
- Souhlasím
- Silně souhlasím
- Nevím

__(6)__ Kdybych měl/a problémy s duševním zdravím, vyhledal/a bych pomoc.

- (6) Silně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Ani nesouhlasím ani souhlasím
- Souhlasím
- Silně souhlasím
- Nevím

__(7)__ Kdyby někdo z mých blízkých měl delší dobu problémy s duševním zdravím, doporučil/a bych jim vyhledat odbornou pomoc.

- (7) Silně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Ani nesouhlasím ani souhlasím
- Souhlasím
- Silně souhlasím
- Nevím

__(8)__ Víím, jak mluvit s dětmi mého věku, když mají problémy s duševním zdravím.

- (8) Silně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Ani nesouhlasím ani souhlasím
- Souhlasím
- Silně souhlasím
- Nevím

__(9)__ Dokážu bez potíží mluvit s dospělými, které znám, o svých pocitech.

- (9) Silně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Ani nesouhlasím ani souhlasím
- Souhlasím
- Silně souhlasím
- Nevím

__(10)__ Uměl/a bych poznat, že mám problém s duševním zdravím.

- (10) Silně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Ani nesouhlasím ani souhlasím
- Souhlasím
- Silně souhlasím
- Nevím

__(11)__ Kdybych měl/a duševní onemocnění, mluvil/a bych o tom s ostatními.

- (11) Silně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Ani nesouhlasím ani souhlasím
- Souhlasím
- Silně souhlasím
- Nevím

__(12)__ I kdyby někdo z mých kamarádů začal mít problém s duševním zdravím, stále bych se s ním chtěl/a kamarádit.

- (12) Silně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Ani nesouhlasím ani souhlasím
- Souhlasím
- Silně souhlasím
- Nevím

Níže je uvedeno několik tvrzení. Přečti si je a posud', zda jsou podle tebe pravdivá (Ano), nebo nepravdivá (Ne). Pokud nevíš, označ „Nevím“.

__(1)__ To, jak vycházím s ostatními lidmi, ovlivňuje mé duševní zdraví.

- (1) Ano
- Nevím
- Ne

__(2)__ Duševní onemocnění mají různé příčiny.

- (2) Ano
- Nevím
- Ne

__(3)__ Duševní zdraví ovlivňuje chování lidí.

- (3) Ano
- Nevím
- Ne

__(4)__ Když někdo má duševní onemocnění, ovlivňuje to její či jeho pocity.

- (4) Ano
- Nevím
- Ne

__(5)__ Mé duševní a tělesné zdraví se navzájem ovlivňují.

- (5) Ano
- Nevím
- Ne

__(6)__ Deprese patří mezi jedno z nejčastějších duševních onemocnění u mladých lidí.

- (6) Ano
- Nevím
- Ne

__(7)__ To, jak se lidé běžně cítí, se odráží na jejich duševním zdraví.

- (7) Ano
- Nevím
- Ne

__(8)__ To, jak lidé přemýšlí o věcech, má vliv na jejich duševní zdraví.

- (8) Ano
- Nevím
- Ne

__(9)__ To, jak lidé vycházejí s ostatními, má vliv na to, jak se cítí.

- (9) Ano
- Nevím
- Ne

__(10)__ To, jak lidé o věcech přemýšlí, má vliv na to, jak se cítí.

- (10) Ano
- Nevím
- Ne

__(11)__ Máš blízkého příbuzného, kamaráda nebo kamarádku, kdo měl nebo má problém s duševním zdravím?

- (11) Ano
Nevím
Ne

__(12)__ Znáš někoho, kdo měl nebo má problém s duševním zdravím?

- (12) Ano
Nevím
Ne

Jak často tě během posledních 2 týdnů trápily následující potíže?

__(1)__ Nervozita, úzkost nebo pocit, že jsem napjatý/á.

- (1) Vůbec ne
Několik dní
Více než týden
Téměř každý den

__(2)__ Neschopnost zastavit nebo ovládnout své obavy.

- (2) Vůbec ne
Několik dní
Více než týden
Téměř každý den

__(3)__ Přílišné starosti kvůli různým věcem.

- (3) Vůbec ne
Několik dní
Více než týden
Téměř každý den

__(4)__ Potíže se uvolnit.

- (4) Vůbec ne
Několik dní
Více než týden
Téměř každý den

__(5)__ Takový neklid, že těžko dokážu klidně sedět.

- (5) Vůbec ne
Několik dní
Více než týden
Téměř každý den

__(6)__ Snadno se rozzlobím nebo jsem podrážděný/á.

- (6) Vůbec ne
Několik dní
Více než týden
Téměř každý den

__(7)__ Strach, jako kdyby se mělo stát něco hrozného.

- (7) Vůbec ne
Několik dní
Více než týden
Téměř každý den

Jak často tě během posledních 2 týdnů trápily následující potíže?

__(1)__ Malý zájem nebo potěšení z věcí, které dělám.

- (1) Vůbec ne
Několik dní
Více než týden
Téměř každý den

__(2)__ Pocit, že jsem na dně, pocit deprese nebo beznaděje.

- (2) Vůbec ne
Několik dní
Více než týden
Téměř každý den

__(3)__ Potíže s usínáním, přerušovaným spánkem nebo naopak s příliš dlouhým spánkem.

- (3) Vůbec ne
Několik dní
Více než týden
Téměř každý den

__(4)__ Pocity únavy a nedostatku energie.

- (4) Vůbec ne
 Několik dní
 Více než týden
 Téměř každý den

__(5)__ Malá chuť k jídlu, nebo naopak přejídání.

- (5) Vůbec ne
 Několik dní
 Více než týden
 Téměř každý den

__(6)__ Špatný pocit sám ze sebe – že se mi v životě nedaří, nebo že jsem zklamal/a sám/sama sebe nebo svou rodinu

- (6) Vůbec ne
 Několik dní
 Více než týden
 Téměř každý den

__(7)__ Potíže se soustředěním, např. při čtení nebo sledování televize.

- (7) Vůbec ne
 Několik dní
 Více než týden
 Téměř každý den

__(8)__ Pohyboval/a jsem se nebo jsem mluvil/a tak pomalu, že si toho mohli druzí všimnout? Nebo naopak – byl/a jsem tak neklidný/á a pohyboval/a jsem se mnohem víc, než je obvyklé?

- (8) Vůbec ne
 Několik dní
 Více než týden
 Téměř každý den

__(9)__ Myšlenky, že by mi bylo lépe, kdybych nežil/anebo si nějak ublížil/a.

- (9) Vůbec ne
 Několik dní
 Více než týden
 Téměř každý den