

Millainen viikko sinulla oli?

Vastaa kuhunkin kysymykseen merkitsemällä ruutu, joka parhaiten kuvaa vointiasi kuluneen 7 päivän aikana.

	<i>Ei koskaan</i>	<i>Kerran tai pari kertaa</i>	<i>Usein</i>	<i>Koko ajan tai joka päivä</i>
Tunsin oloni hermostuneeksi ihmisten kanssa, joita en tunne hyvin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunsin oloni kurjaksi tai onnettomaksi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menetin malttini.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En nauttinut yhtään mistään.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yhtäkkiä minua alkoi pelottaa ilman mitään syytä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tulin yhtäkkiä hermostuneeksi ja levottomaksi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olin huolissani tulevaisuudesta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olin vihainen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunsin olevani liian väsynyt tekemään mitään.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kouluun tai töihin meno huolestutti minua.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käyttäydyin välillä vähän hassusti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minusta tuntui, että olin huono ihminen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olin huolissani siitä, etten ole yhtä hyvä kuin muut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ajattelin, ettei kukaan oikeasti rakasta minua.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hermostuin helposti muille.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minulla oli vaikeuksia nukahtaa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heräsin yöllä enkä päässyt takaisin uneen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tulin yhtäkkiä surulliseksi ilman mitään selvää syytä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuulin puhetta tai ääniä, joita muut eivät pystyneet kuulemaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Näin asioita tai ihmisiä, joita muut eivät pystyneet näkemään.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuntui, että minua seurataan tai vakoillaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Joku tiesi, mitä ajattelin, vaikken ollut kertonut sitä hänelle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minusta tuntui siltä, että ympäröivä maailma ei ollut todellinen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En pystynyt ilmaisemaan itseäni yhtä selkeästi kuin ennen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En pystynyt ymmärtämään sanoja tai keskusteluja, jotka ennen ymmärsin helposti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asiat näyttivät erilaisilta kuin tavallisesti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Onko jotain muuta, mitä haluaisit kertoa meille menneen viikon kokemuksistasi? Jos on, kirjoita niistä alla olevaan ruutuun.

Kiitos!