

Shkallët e Stresit nga COVID

Më poshtë pyetet mbi lloje të ndryshme shqetësimesh që ju mund të keni përjetuar **gjatë shtatë ditëve të fundit**. Në pohimet e mëposhtme, i referohemi COVID-19 si "virusi".

	Aspak	Lehtësisht	Mesatarisht	Shumë	Ekstremisht
1. Jam i/e shqetësuar se mos e marr virusin	0	1	2	3	4
2. Jam i/e shqetësuar se mos nuk e mbaj dot familjen time të sigurt nga virusi	0	1	2	3	4
3. Jam i/e shqetësuar që sistemi ynë shëndetësor nuk do jetë në gjendje të mbrojë njerëzit e mi të dashur.	0	1	2	3	4
4. Jam i/e shqetësuar që sistemi ynë shëndetësor nuk është në gjendje të më mbajë mua të sigurt nga virusi	0	1	2	3	4
5. Jam i/e shqetësuar që higjena bazike (p.sh. larja e duarve) nuk mjafton për të më mbajtur mua të sigurt nga virusi.	0	1	2	3	4
6. Jam i/e shqetësuar që distancimi social nuk mjafton për të më mbajtur mua të sigurt nga virusi.	0	1	2	3	4
7. Jam i/e shqetësuar që dyqanet ushqimore do të mbeten pa ushqime.	0	1	2	3	4
8. Jam i/e shqetësuar që dyqanet ushqimore do të mbyllen.	0	1	2	3	4
9. Jam i/e shqetësuar që dyqanet ushqimore do të mbeten pa furnizime pastruese apo dezinfektuese.	0	1	2	3	4
10. Jam i/e shqetësuar që dyqanet ushqimore do të mbeten pa ilaçe për ftohjen apo gripin .	0	1	2	3	4
11. Jam i/e shqetësuar që dyqanet ushqimore do të mbeten pa ujë.	0	1	2	3	4
12. Jam i/e shqetësuar që farmacitë do të mbeten pa medikamente.	0	1	2	3	4
13. Jam i/e shqetësuar se të huajt po e përhapin virusin në vendin tim.	0	1	2	3	4
14. Nëse do të shkoja në një restorant që është i/e specializuar për ushqime të huaja, do isha i/e shqetësuar se mos e merrja virusin.	0	1	2	3	4

15. Jam i/e shqetësuar se mos bie në kontakt me të huajt sepse ata mund ta kenë virusin	0	1	2	3	4
16. Nëse unë do takoja një person nga një vend i huaj, do të shqetësohesha se mos ka virusin.	0	1	2	3	4
17. Nëse do të isha në një ashensor me një grup të huajsh, do të shqetësohesha se mos janë të infektuar nga virusi.	0	1	2	3	4
18. Jam i/e shqetësuar që të huajt po e shpërndajnë virusin sepse ata nuk janë aq të pastër sa ne.	0	1	2	3	4
19. Jam i/e shqetësuar që po të prekja diçka në një vend publik (p.sh. parmak, dorezë), do ta merrja virusin.	0	1	2	3	4
20. Jam i/e shqetësuar që nëse dikush do të kollitej ose teshtinte afër meje, unë do ta merrja virusin.	0	1	2	3	4
21. Jam i/e shqetësuar që njerëzit rreth meje do të më infektojnë me virusin.	0	1	2	3	4
22. Jam i/e shqetësuar rreth të marrit të kusurit gjatë pagesave me para në dorë	0	1	2	3	4
23. Jam i/e shqetësuar që mund ta marr virusin nga mbajtja e parave në dorë apo nga përdorimi i bankomatit	0	1	2	3	4
24. Jam i/e shqetësuar që posta ime është kontaminuar nga postierët	0	1	2	3	4

Ju lutem lexoni secilin pohim dhe tregoni se sa shpesh e keni përjetuar secilin problem **gjatë shtatë ditëve të fundit.**

	Asnjëherë	Rrallë	Ndonjëherë	Shpesh	Pothuajse gjithmonë
25. E kam pasur problem të përqëndrohem sepse kam qenë duke menduar vazhdimisht për virusin.	0	1	2	3	4
26. Imazhe mendore shqetësuse rreth virusit më lindnin në kokë kundër vullnetit tim.	0	1	2	3	4
27. Kam pasur probleme me gjumin sepse kam qenë i/e shqetësuar rreth virusit.	0	1	2	3	4
28. Kam menduar rreth virusit edhe kur nuk e kam pasur për qëllim ta bëj.	0	1	2	3	4

29. Elemente që më kujtonin virusin më kanë bërë të kem reagime fizike, si djersitje apo rrahje të forta të zemrës.	0	1	2	3	4
30. Kam parë ëndrra të këqija rreth virusit	0	1	2	3	4

Pohimet e mëposhtme pyesin për kontrollimin e sjelljeve. **Gjatë shtatë ditëve të fundit**, sa shumë i keni bërë të mëposhtmet për shkak të shqetësimeve rreth COVID-19?

	Asnjëherë	Rrallë	Ndonjëherë	Shpesh	Pothuajse gjithmonë
31. Kërkuar në internet për trajtime për COVID-19	0	1	2	3	4
32. Pyetur profesionistët e shëndetit (p.sh. doktorë ose farmacistë) për këshilla rreth COVID-19	0	1	2	3	4
33. Kërkuar në YouTube për video rreth COVID-19	0	1	2	3	4
34. Kontrolluar trupin tënd për shenja infeksionesh (p.sh. të masësh temperaturën)	0	1	2	3	4
35. Kërkuar risigurimin nga miqtë apo familja rreth COVID-19	0	1	2	3	4
36. Kontrolluar postimet e mediave sociale lidhur me COVID-19	0	1	2	3	4

Found in: Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Fergus, T. A., McKay, D. & Asmundson, G. J. G. Development and initial validation of the COVID Stress Scales. Journal of Anxiety Disorders.

Pikëzimi:

<i>Nënshkalla e rrezikut:</i>	Mblidhni rezultatet për çështjet 1-6	_____
<i>Nënshkalla e pasojave Socio-ekonomike:</i>	Mblidhni rezultatet për çështjet 7-12	_____
<i>Nënshkalla e ksenofobisë:</i>	Mblidhni rezultatet për çështjet 13-18	_____
<i>Nënshkalla e kontaminimit:</i>	Mblidhni rezultatet për çështjet 19-24	_____
<i>Nënshkalla e stresit traumatik:</i>	Mblidhni rezultatet për çështjet 25-30	_____
<i>Nënshkalla e kontrollit kompulsiv:</i>	Mblidhni rezultatet për çështjet 31-36	_____
<i>Totali:</i>		

Translated by:

1. Dr. Elona Dashi, MD
Affiliation: Department of Neuroscience, University Hospital Center “Mother Theresa”, Tirana, Albania
Email: elonadashi@gmail.com
2. Dr. Enita Metaj, MD
Affiliation: Department of Neuroscience, University Hospital Center “Mother Theresa”, Tirana, Albania
Email: enitametaj@gmail.com
3. COVID-19 and Mental Health International Group

Contact information:

Dr. Elona Dashi, MD
Affiliation: Department of Neuroscience,
University Hospital Center “Mother Theresa”,
Tirana, Albania
Email: elonadashi@gmail.com

Dr. Enita Metaj, MD
Affiliation: Department of Neuroscience,
University Hospital Center “Mother Theresa”,
Tirana, Albania
Email: enitametaj@gmail.com