

COVID streso skalės

Čia pateikiami klausimai apie įvairius rūpesčius, kurį Jūs galbūt patyrėte **per pastarąsias septynias dienas**. Tolesniuose teiginiuose COVID-19 yra vadinama tiesiog „virusu“.

	Visiškai ne	Šiek tiek	Vidutiniškai	Labai	Ypač stipriai
1. Aš nerimauju, kad galiu užsikrėsti virusu	0	1	2	3	4
2. Aš nerimauju, kad negaliu apsaugoti savo šeimos nuo viruso	0	1	2	3	4
3. Aš nerimauju, kad mūsų sveikatos priežiūros sistema negalės apsaugoti man brangiausių žmonių	0	1	2	3	4
4. Aš nerimauju, kad mūsų sveikatos priežiūros sistema negalės manęs apsaugoti nuo viruso	0	1	2	3	4
5. Aš nerimauju, kad elementari higiena (pvz., rankų plovimas) yra nepakankama priemonė apsisaugoti nuo viruso	0	1	2	3	4
6. Aš nerimauju, kad atstumo laikymasis yra nepakankama priemonė apsisaugoti nuo viruso	0	1	2	3	4
7. Aš nerimauju, kad prekybos centruose nebeliks maisto	0	1	2	3	4
8. Aš nerimauju, kad prekybos centrai užsidarys	0	1	2	3	4
9. Aš nerimauju, kad prekybos centruose nebeliks valymo arba dezinfekcinių priemonių	0	1	2	3	4

10. Aš nerimauju, kad prekybos centruose nebeliks vaistų nuo peršalimo ar gripo	0	1	2	3	4
11. Aš nerimauju, kad prekybos centruose nebeliks vandens	0	1	2	3	4
12. Aš nerimauju, kad vaistinėse nebeliks receptinių vaistų	0	1	2	3	4
13. Aš nerimauju, kad užsieniečiai platina virusą mano šalyje	0	1	2	3	4
14. Lankydamasi(s) restorane, kuriame tiekiamas specializuotas užsienietiškos virtuvės maistas, aš nerimaučiau, kad galiu užsikrėsti virusu	0	1	2	3	4
15. Aš nerimauju dėl bendravimo su užsieniečiais, nes jie gali būti užsikrėtę virusu	0	1	2	3	4
16. Sutikęs(-usi) asmenį iš užsienio šalies, aš nerimaučiau, kad jis gali būti užsikrėtęs virusu	0	1	2	3	4
17. Būdama(s) lifte su grupe užsieniečių, aš nerimaučiau, kad jie yra užsikrėtę virusu	0	1	2	3	4
18. Aš nerimauju, kad užsieniečiai platina virusą, nes jie nėra tokie švarūs kaip mes	0	1	2	3	4
19. Aš nerimauju, kad ką nors palietęs(-usi) viešoje erdvėje (pvz., turėklas, durų rankena), galėčiau užsikrėsti virusu	0	1	2	3	4

20. Aš nerimauju, kad jei kas nors šalia manęs kosėtų ar čiaudėtų, galėčiau užsikrėsti virusu	0	1	2	3	4
21. Aš nerimauju, kad aplink mane esantys žmonės užkrės mane virusu	0	1	2	3	4
22. Aš nerimauju gaudamas gražą grynaisiais pinigais	0	1	2	3	4
23. Aš nerimauju, kad galiu užsikrėsti virusu liesdama(s) pinigus ar naudodamasi(s) bankomatu	0	1	2	3	4
24. Aš nerimauju, kad mano paštą užkrėtė pašto darbuotojai	0	1	2	3	4

Prašau perskaityti kiekvieną teiginį ir pažymėti, kaip dažnai Jūs patyrėte kiekvieną problemą **per pastarąsias septynias dienas.**

	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Beveik visada
25. Man buvo sunku susikaupti, kadangi galvojau apie virusą	0	1	2	3	4
26. Mano mintyse prieš mano pačio(s) valią atsirado trikdančių vaizdinių apie virusą	0	1	2	3	4
27. Aš turėjau miego problemų, kadangi nerimavau dėl viruso	0	1	2	3	4
28. Aš galvojau apie virusą, kai pats (pati) to nenorėjau	0	1	2	3	4
29. Žinios ar žinutės apie virusą sukėlė man tokias fizines reakcijas kaip prakaitavimas ar padažnėjęs širdies plakimas	0	1	2	3	4
30. Aš sapnavau nemalonių sapnus apie virusą	0	1	2	3	4

Lietuviško vertimo autoriai: Viktorija Lukoševičiūtė, Kastytis Šmigelskas, Gita Argustaitė-Zailskienė, 2020 m.

Šie klausimai yra apie Jūsų elgesį. Kuriuos iš šių dalykų Jūs darėte susirūpinę dėl COVID-19 **per pastarąsias septynias dienas?**

	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Beveik visada
31. Ieškojau internete COVID-19 gydymo būdų	0	1	2	3	4
32. Klausiau sveikatos priežiūros specialistų (pvz., gydytojų ar vaistininkų) patarimų apie COVID-19	0	1	2	3	4
33. Žiūrėjau „YouTube“ vaizdo įrašus apie COVID-19	0	1	2	3	4
34. Tikrinau savo kūną dėl infekcijos požymių (pvz., matavausi temperatūrą)	0	1	2	3	4
35. Ieškojau nuraminimo dėl COVID-19 kreipdamasis į draugus ar šeimą	0	1	2	3	4
36. Tikrinau socialinių tinklų įrašus apie COVID-19	0	1	2	3	4