

КОВИД-19 стрес скала

Наведена питања се односе на различите врсте брига које сте можда искусили у **последњих седам дана**. У наведеним исказима / реченицама када се спомиње вирус односи се на КОВИД-19.

	Не уопште	Мало	Умерено	Веома	Изражено
1. Бринем се да не добијем вирус	0	1	2	3	4
2. Бринем се да не могу да заштитим своју породицу од вируса	0	1	2	3	4
3. Бринем се да наш здравствени систем неће моћи да заштити особе које волим	0	1	2	3	4
4. Бринем се да наш здравствени систем не може да ме заштити од вируса	0	1	2	3	4
5. Бринем се да основна хигијена (нпр. прање руку) није довољна да ме заштити од вируса	0	1	2	3	4
6. Бринем се да социјално дистанцирање није довољно да ме заштити од вируса	0	1	2	3	4
7. Бринем се да ће продавнице остати без хране	0	1	2	3	4
8. Бринем се да ће се продавнице затворити	0	1	2	3	4
9. Бринем се да ће продавнице остати без средстава за чишћење и дезинфекцију	0	1	2	3	4
10. Бринем се да ће апотеке / продавнице остати без лекова против прехладе или грипа	0	1	2	3	4
11. Бринем се да ће продавнице остати без воде	0	1	2	3	4
12. Бринем се да ће апотеке остати без лекова који се купују на рецепт	0	1	2	3	4
13. Бринем се да странци шире вирус у мојој земљи	0	1	2	3	4
14. Када бих ишао/ла у ресторан специјализован за инострану кухињу бринуо/ла бих се да не добијем вирус	0	1	2	3	4
15. Бринем се да дођем у контакт са странцима јер они можда имају вирус	0	1	2	3	4
16. Када бих упознао/ла особу из иностранства бринуо/ла бих се да она можда има вирус	0	1	2	3	4
17. Када бих био/ла у лифту са групом странаца бринуо/ла бих се да су они можда заражени вирусом	0	1	2	3	4
18. Бринем се да странци шире вирус зато што не воде рачуна о хигијени као ми	0	1	2	3	4
19. Бринем се да ћу ако додирнем нешто на јавном месту (нпр. гелендер, кваку) добити вирус	0	1	2	3	4
20. Бринем се да ћу ако се неко закашље или кине у мојој близини добити вирус	0	1	2	3	4

21. Бринем се да ће људи из моје околине да ме заразе вирусом	0	1	2	3	4
22. Бринем се да узимам кусур приликом плаћања у кешу	0	1	2	3	4
23. Бринем се да могу да добијем вирус приликом руковања са новцем или коришћењем банкомата	0	1	2	3	4
24. Бринем се да поштар не загади моју пошту	0	1	2	3	4

Молимо Вас да прочитате сваку реченицу и означите / заокружите колико често сте искусили сваки од наведених проблема у **последњих седам дана**.

	Никад	Ретко	Понекад	Често	Скоро стално
25. Тешко сам се концентрисао/ла јер сам размишљао/ла о вирусу	0	1	2	3	4
26. Узнемирујуће слике о вирусу ми пролазе кроз главу без моје воље	0	1	2	3	4
27. Лоше сам спавао/ла јер сам се бринуо/ла о вирусу	0	1	2	3	4
28. Размишљао/ла сам о вирусу и кад нисам хтео/ла	0	1	2	3	4
29. Ствари које ме подсећају на вирус у мени изазивају физичке реакције као што су презнојавање или лупање срца	0	1	2	3	4
30. Имао/ла сам ноћне море (кошмаре) о вирусу	0	1	2	3	4

Следећи искази / реченице испитују понашање. **Током последњих седам дана**, колико често сте радили наведено услед забринутости због КОВИД-19?

	Никад	Ретко	Понекад	Често	Скоро стално
31. Претраживао/ла интернет о начинима лечења КОВИД-19	0	1	2	3	4
32. Тражио савет од здравствених радника (нпр. доктора или фармацеута) о КОВИД-19	0	1	2	3	4
33. Гледао/ла Јутјуб видео снимке о КОВИД-19	0	1	2	3	4
34. Прегледао/ла сам се у потрази за знацима инфекције (нпр. мерење температуре)	0	1	2	3	4
35. Тражило/ла сам подршку од пријатеља или породице због КОВИД-19	0	1	2	3	4
36. Проверавао/ла сам шта пише у објавама на друштвеним мрежама у вези са КОВИД-19	0	1	2	3	4

Референца: 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.