DEAF

Următoarele afirmații se referă la modul în care problemele, presiunile sau evenimentele trăite în ultimele două săptămâni ți-au afectat activitățile de zi cu zi. Te rugăm să citești fiecare afirmație în parte și să decizi **în ce măsură** aceasta este **ADEVĂRATĂ** pentru tine, marcând cu un "X" una dintre căsuțe, de la *„În foarte mică măsură"* până la *„În foarte mare măsură!"*.

Nu există răspunsuri corecte sau greșite!

***În foarte mare** măsură*
***În mare** măsură*
***În medie** măsură*
***În mică** măsură*
***În foarte mică** măsură*

În ultimele două săptămâni ….

1. ... m-am simțit relaxat(ă) și încrezător(oare) cu privire la ceea ce se întâmpla.					
2. ... m-am simțit trist(ă) sau abătut(ă), mai mult decât de obicei.					
3. ... am devenit mai ușor de iritat/supărat.					
4. ... m-am simțit copleșit(ă) de problemele și presiunile apărute.					
5. ... am trăit multă tensiune fizică și psihică (încordare, agitație).					
6. ... m-am simțit epuizat(ă) emoțional.					
7. ... m-am simțit amenințat(ă) de modul în care evoluau lucrurile.					
8. ... gânduri repetate, nedorite mi-au venit în minte fără să le caut.					
9. ... mi-a fost greu să îmi gestionez emoțiile negative.					
10. ... am evitat activități sau situații care îmi aminteau de stres și probleme.					
11. ... s-a reactivat în mine sentimentul că nu am suficient control asupra lucrurilor.					
12. ... am avut dificultăți în a-mi duce la bun sfârșit sarcinile profesionale/școlare.					
13. ... m-am simțit tensionat(ă) sau neliniștit(ă).					
14. ... mi-am păstrat o stare emoțională relativ pozitivă.					
15. ... s-au amplificat reacțiile mele de supărare sau frustrare.					
16. ... am simțit că pierd controlul asupra situațiilor cu care mă confrunt.					
17. ... stresul mi-a afectat somnul și capacitatea de relaxare.					
18. ... am simțit că nu mai am energie pentru a face față activităților cotidiene.					
19. .... am simțit că am prea puțin control asupra a ceea ce se întâmplă.					
20. ... mi-a fost greu să îmi opresc gândurile de îngrijorare.					
21. ... m-am simțit copleșit(ă) de emoții și mi-a fost dificil să le controlez.					
22. ... m-am străduit să nu mă gândesc la lucrurile stresante.					
23. ... am simțit că pot face față cu ușurință cerințelor vieții de zi cu zi.					
24. ... am evitat sau am redus interacțiunile cu familia, prietenii sau colegii.					
25. ... îngrijorările mi-au afectat buna funcționare zilnică.					
26. ... starea mea emoțională a fost una negativă.					
27. ... am reușit să îmi păstrez răbdarea și calmul.					
28. ... m-am simțit blocat(ă) sau incapabil(ă) să fac față lucrurilor de zi cu zi.					
29. ... am avut senzații fizice de neliniște (agitație, tremur, respirație accelerată).					

Copyright © 2025 **CONSTANTIN Ticu**
tconst@uaic.ro

30. ... am simțit că nu mai pot continua în ritmul obișnuit.					
31. .... m-am simțit nepregătit(ă) sau fără suficiente resurse pentru a face față presiunilor.					
32. ... am reușit de să îmi direcționez atenția și să nu fiu afectat(ă) de gânduri amenințătoare.					
33. ... emoțiile intense mi-au afectat abilitatea de a gândi clar sau de a lua decizii.					
34. ... am amânat confruntarea cu anumite probleme, sperând că se vor rezolva de la sine.					
35. ... m-am simțit vulnerabil(ă) în fața situațiilor stresante.					
36. ... am trăit tensiuni, conflicte sau distanțare în relațiile cu ceilalți.					
37. ... mi-a venit greu să îmi controlez gândurile.					
38. ... m-am simțit lipsit(ă) de speranță sau de o~~t~~ptimism.					
39. ... m-am surprins reacționând mai intens decât de obicei.					
40. ... am reușit în mare parte să mențin controlul asupra lucrurilor.					
41. ... tensiunea acumulată mi-a provocat disconfort corporal sau agitație.					
42. ... am simțit o tendință de a renunța sau de a mă retrage din lucrurile importante pentru mine.					
43. ... m-a îngrijorat ce s-ar putea întâmpla dacă lucrurile se agravează.					
44. ... îngrijorările mi-au perturbat activitățile zilnice sau capacitatea de concentrare.					
45. ... am reușit să îmi reglez emoțiile și să rămân echilibrat(ă.					
46. ... am folosit strategii de evitare pentru a nu mă confrunta cu situațiile dificile.					
47. ... au ieșit la suprafață temeri vechi legate de respingere, critică sau neacceptare.					
48. ... m-am simțit lipsit(ă) de energie sau motivație pentru a avea grijă de mine.					
49. ... anxietatea generată de problemele recente mi-a redus capacitatea de concentrare.					
50. ... m-am simțit descurajat(ă).					
51. ... am avut episoade de iritabilitate sau reacții impulsive.					
52. ... am găsit cu dificultate soluții eficiente la problemele apărute.					
53. ... reacțiile mele fiziologice au fost normale, fără senzații de tensiune sau epuizare.					
54. ... mi-am păstrat în mare parte energia și implicarea obișnuită.					
55. ... nu am simțit nici o amenințare semnificativă pentru mine.					
56. ... m-am surprins revenind repetat la aceleași gânduri negative.					
57. ... reacțiile mele emoționale au fost mai puternice decât mi-aș fi dorit.					
58. ... am reușit să mă confrunt direct cu situațiile apărute, fără să le evit sau să le amân.					
59. ... am simțit că se activează în mine temeri sau vulnerabilități mai vechi.					
60. ... am simțit că nu pot îndeplini responsabilitățile față de ceilalți așa cum ar fi trebui.					

Nume cod/ID: _____

Vârsta/anul nașterii_____ **Genul:** ☐ M ☐ F **Ocupația (COR):** _____

Studii finalizate: ☐ primare (4 clase), ☐ gimnaziale (8 clase), ☐ școală profesională,
☐ liceale (12 clase), ☐ post-liceale,
☐ universitare (licență) ☐ universitare (master),- ☐ post-universitare (doctorat)

E-mail:_____ _____

Copyright © 2025 **CONSTANTIN Ticu**
tconst@uaic.ro