

Przeczytaj uważnie poniższe zdania i zaznacz tylko te, które uważasz za prawdziwe.

- ☐ Zdarzają Ci się trudności z zasypianiem, nie możesz zasnąć lub wybudzają Cię koszmary.
- ☐ Podczas stresujących sytuacji, zdarza Ci się nadmiernie pocić, lub może odczuwasz duszności i trudno Ci złapać oddech.
- ☐ Czujesz zniechęcenie, smutek i poczucie braku sensu życia.
- ☐ Zdarza Ci się odczuwać silną złość, irytację i reagować impulsywnie na drobne nawet zdarzenia.
- ☐ Odczuwasz bóle głowy, żołądka lub mięśni, szczególnie w okolicy karku i kręgosłupa.
- ☐ Towarzyszy Ci się napięcie, lęk i poczucie, że radzisz sobie gorzej od innych.
- ☐ Czujesz nadmierne zdenerwowanie i przemęczenie, trudno ci się skupić na zadaniu i masz wrażenie, że nie podołasz codziennym obowiązkom.
- ☐ Odczuwasz nadmierny apetyt i podjadasz, gdy się czymś denerwujesz lub przeciwnie, nie masz apetytu.