

# UPITNICI



## ZA SAMOPROCJENU

Doznaj o sebi

## UPITNICI ZA SAMOPROCJENU

**DASS – Skala depresivnosti** (Lovibond, S.H. i Lovibond, P.F., 1995)

Pažljivo pročitajte navedene tvrdnje i zaokružite broj uz svaku od njih koji pokazuje koliko se navedena tvrdnja odnosi na Vas (tijekom proteklog tjedna).

- 0 – uopće se ne odnosi na mene  
1 – donekle se odnosi na mene  
2 – uglavnom se odnosi na mene  
3 – u potpunosti se odnosi na mene

1. Čini mi se da ne mogu osjetiti ništa pozitivno.	0	1	2	3
2. Jednostavno se ne mogu pokrenuti.	0	1	2	3
3. Osjećam da se nemam čemu veseliti.	0	1	2	3
4. Osjećam se tužno i potišteno.	0	1	2	3
5. Čini mi se da sam za sve izgubila interes.	0	1	2	3
6. Osjećam da kao osoba ne vrijedim mnogo.	0	1	2	3
7. Čini mi se da se ne isplati živjeti.	0	1	2	3
8. Ne vesele me stvari koje radim.	0	1	2	3
9. Osjećam se potišteno.	0	1	2	3
10. Ne mogu se u ništa uživjeti.	0	1	2	3
11. Osjećam se prilično bezvrijedno.	0	1	2	3
12. U budućnosti ne vidim ništa čemu bih se veselio/la.	0	1	2	3
13. Mislim da je život besmislen.	0	1	2	3
14. Teško se prisilim da nešto započnem raditi.	0	1	2	3

Upute za izračun rezultata

0 - 4	Prosječne vrijednosti
5	Blago povišena razina depresivnost
6 – 8	Umjereno povišena razina depresivnost
9 – 13	Povišene razina depresivnost
14 +	Izrazito povišena razina depresivnosti

**DASS – Skala anksioznosti** (Lovibond, S.H. i Lovibond, P.F., 1995)

Pažljivo pročitajte navedene tvrdnje i zaokružite broj uz svaku od njih koji pokazuje koliko se navedena tvrdnja odnosi na Vas (tijekom proteklog tjedna).

- 0 – uopće se ne odnosi na mene  
1 – donekle se odnosi na mene  
2 – uglavnom se odnosi na mene  
3 – u potpunosti se odnosi na mene

1. Suše mi se usta.	0	1	2	3
2. Imam poteškoće s disanjem.	0	1	2	3
3. Imam osjećaj da mi drhte noge.	0	1	2	3
4. Toliko se uznemirim u nekim situacijama da osjetim golemo olakšanje kada prođu.	0	1	2	3
5. Imam osjećaj da ću se onesvijestiti.	0	1	2	3
6. Pojačano se znojim i bez fizičkog napora.	0	1	2	3
7. Bojim se bez pravog razloga.	0	1	2	3
8. Teško gutam.	0	1	2	3
9. Imam poteškoća sa srcem (ubrzano kuca ili preskače) i kad nisam fizički aktivna.	0	1	2	3
10. Malo mi nedostaje da me uhvati panika.	0	1	2	3
11. Strahujem da će me zateći neki banalan, ali nepoznat zadatak.	0	1	2	3
12. Osjećam se užasnuto.	0	1	2	3
13. Brinem se zbog situacija u kojima bi me mogla uhvatiti panika ili bi se mogao/la osramotiti.	0	1	2	3
14. Drhte mi ruke.	0	1	2	3

Upute za izračun rezultata

0 – 4	Prosječne vrijednosti
5	Blago povišena razina anksioznosti
6 - 9	Umjereno povišena razina anksioznosti
10 – 12	Povišene razina anksioznosti
13+	Izrazito povišena razina anksioznosti

**DASS – Skala stresa** (Lovibond, S.H. i Lovibond, P.F., 1995)

Pažljivo pročitajte navedene tvrdnje i zaokružite broj uz svaku od njih koji pokazuje koliko se navedena tvrdnja odnosi na Vas (tijekom proteklog tjedna).

- 0 – uopće se ne odnosi na mene  
1 – donekle se odnosi na mene  
2 – uglavnom se odnosi na mene  
3 – u potpunosti se odnosi na mene

1. Događa mi se da me uznemire prilično banalne stvari.	0	1	2	3
2. Pretjerano reagiram u nekim situacijama	0	1	2	3
3. Teško mi je opustiti se.	0	1	2	3
4. Lako se uznemirim.	0	1	2	3
5. Čini mi se da imam previše negativne energije.	0	1	2	3
6. U nekim situacijama nemam strpljenja (kada čekam lift ili sl.)	0	1	2	3
7. Razdražljiv/a sam.	0	1	2	3
8. Teško mi je prepustiti se opuštanju.	0	1	2	3
9. Vrlo sam razdražljiv/a.	0	1	2	3
10. Teško se umirim kada me nešto uzruja.	0	1	2	3
11. Teško podnosim kada me nešto prekine u obavljanju nekog posla.	0	1	2	3
12. Napet/a sam.	0	1	2	3
13. Ne podnosim ono što me odvlači od posla koji obavljam.	0	1	2	3
14. Lako se uznemirim.	0	1	2	3

Upute za izračun rezultata

0 – 9	Prosječne vrijednosti
10 - 11	Blago povišena razina stresa
12 - 13	Umjereno povišena razina stresa
14 - 16	Povišene razina stresa
17+	Izrazito povišena razina stresa

**DUDIT – Upitnik za ispitivanje rizika uzimanja droga** (Berman, A. H., Bergman, H., Palmstierna, T., & Schlyter, F., 2005).

1. Koliko često koristite droge koje nisu alkohol?	Nikada (0 bodova)	Jednom mjesečno i rjeđe (1 bod)	2-4 puta mjesečno (2 boda)	2-3 puta tjedno (3 boda)	4 i više puta tjedno (4 boda)
2. Koristite li u istoj prilici više od jedne vrste droga?	Nikada (0 bodova)	Jednom mjesečno i rjeđe (1 bod)	2-4 puta mjesečno (2 boda)	2-3 puta tjedno (3 boda)	4 i više puta tjedno (4 boda)
3. Koliko puta obično uzimate droge onoga dana kada koristite droge?	0 (0 bodova)	1-2 (1 bod)	3-4 (2 boda)	5-6 (3 boda)	7 i više (4 boda)
4. Koliko ste često pod teškim utjecajem droga?	Nikada (0 bodova)	Jednom mjesečno i rjeđe (1 bod)	2-4 puta mjesečno (2 boda)	2-3 puta tjedno (3 boda)	4 i više puta tjedno (4 boda)
5. Jeste li u protekloj godini osjetili da je vaša žudnja za drogama toliko jaka da joj se ne možete oduprijeti?	Nikada (0 bodova)	Jednom mjesečno i rjeđe (1 bod)	2-4 puta mjesečno (2 boda)	2-3 puta tjedno (3 boda)	4 i više puta tjedno (4 boda)
6. Je li vam se u protekloj godini dogodilo da se niste mogli zaustaviti uzimati droge nakon što ste počeli?	Nikada (0 bodova)	Jednom mjesečno i rjeđe (1 bod)	2-4 puta mjesečno (2 boda)	2-3 puta tjedno (3 boda)	4 i više puta tjedno (4 boda)
7. Koliko ste često u protekloj godini uzimali droge i zatim zanemarili nešto što ste trebali učiniti?	Nikada (0 bodova)	Jednom mjesečno i rjeđe (1 bod)	2-4 puta mjesečno (2 boda)	2-3 puta tjedno (3 boda)	4 i više puta tjedno (4 boda)
8. Koliko ste često u protekloj godini morali uzeti droge ujutro nakon teške upotrebe droga prethodnog dana?	Nikada (0 bodova)	Jednom mjesečno i rjeđe (1 bod)	2-4 puta mjesečno (2 boda)	2-3 puta tjedno (3 boda)	4 i više puta tjedno (4 boda)
9. Koliko često ste u protekloj godini imali osjećaje krivnje ili grižnju savjesti zato što ste koristili droge?	Nikada (0 bodova)	Jednom mjesečno i rjeđe (1 bod)	2-4 puta mjesečno (2 boda)	2-3 puta tjedno (3 boda)	4 i više puta tjedno (4 boda)
10. Jeste li vi ili netko drugi bili povrijeđeni (psihički ili tjelesno) jer ste vi koristili droge?	Ne (0 bodova)	Da, ali ne u protekloj godini (2 boda)		Da, u protekloj godini (4 boda)	

11. Je li netko od vaše rodbine, prijatelj, liječnik ili medicinska sestra, ili bilo tko drugi bio zabrinut zbog vašeg korištenja droga ili vam rekao da biste trebali prestati koristiti droge?	Ne (0 bodova)	Da, ali ne u protekloj godini (2 boda)	Da, u protekloj godini (4 boda)
--	------------------	---	------------------------------------

Zbrojiti bodove u zagradama.

Izračuna rezultata za muškarce:

<b>0 – 5</b>	<b>Prosječne vrijednosti</b>
<b>6 - 24</b>	Potencijalni problemi sa zluporabom droga
<b>25+</b>	Potencijalni problemi ovisnosti o drogama, savjetujemo da potražite stručnu pomoć

Izračun rezultata za žene:

<b>0 – 2</b>	<b>Prosječne vrijednosti</b>
<b>3 - 24</b>	Potencijalni problemi sa zluporabom droga
<b>25+</b>	Potencijalni problemi ovisnosti o drogama, savjetujemo da potražite stručnu pomoć

### AUDIT - Upitnik za ispitivanje rizika prekomjerne konzumacije alkohola (WHO, 2001)

1. Kako često pijete alkoholna pića	Nikada (0 bodova)	Mjesečno ili manje (1 bod)	2-4 puta mjesečno (2 boda)	2-3 puta tjedno (3 boda)	4 ili više puta tjedno (4 boda)
2. Koliko alkoholnih pića popijete u tipičnom danu, kada pijete?	1 ili 2 (0 bodova)	3 ili 4 (1 bod)	5 ili 6 (2 boda)	7-9 (3 boda)	10 ili više (4 boda)
3. Kako često popijete 6 ili više pića u jednoj prigodi?	Nikada (0 bodova)	Manje od jednom mjesečno (1 bod)	Mjesečno (2 boda)	Tjedno (3 boda)	Svakodnevno (4 boda)
4. Kako često ste tijekom prošle godine uvidjeli da niste sposobni prestati piti kada ste jednom počeli piti?	Nikada (0 bodova)	Manje od jednom mjesečno (1 bod)	Mjesečno (2 boda)	Tjedno (3 boda)	Svakodnevno (4 boda)
5. Kako često ste zbog pijenja tijekom prošle godine propustili učiniti ono što se od vas normalno očekuje?	Nikada (0 bodova)	Manje od jednom mjesečno (1 bod)	Mjesečno (2 boda)	Tjedno (3 boda)	Svakodnevno (4 boda)
6. Kako često ste tijekom prošle godine trebali prvo piće ujutro, da se pokrenete nakon teškog pijenja?	Nikada (0 bodova)	Manje od jednom mjesečno (1 bod)	Mjesečno (2 boda)	Tjedno (3 boda)	Svakodnevno (4 boda)
7. Kako često se tijekom prošle godine imali osjećaj krivnje ili kajanja nakon pijenja?	Nikada (0 bodova)	Manje od jednom mjesečno (1 bod)	Mjesečno (2 boda)	Tjedno (3 boda)	Svakodnevno (4 boda)
8. Kako često se tijekom prošle godine niste mogli sjetiti što se dešavalo prošle noći zato što ste bili pijani?	Nikada (0 bodova)	Manje od jednom mjesečno (1 bod)	Mjesečno (2 boda)	Tjedno (3 boda)	Svakodnevno (4 boda)
9. Jeste li vi ili netko drugi bili ozlijeđeni zbog vašeg pijenja?	Ne (0 bodova)		Da, ali ne u protekloj godini (2 boda)		Da, u protekloj godini (4 boda)
10. Jesu li rođaci, liječnik ili drugi zdravstveni radnici bili zabrinuti zbog vašeg pijenja ili vam savjetovali da smanjite piti?	Ne (0 bodova)		Da, ali ne u protekloj godini (2 boda)		Da, u protekloj godini (4 boda)





Zbrojiti bodove u zagradama.

Izračun rezultata:

0 – 7	Prosječne vrijednosti
8 – 15	Umjerena razina problema
16 – 19	Visoka razina problema s alkoholom
20+	Potencijalni problemi ovisnosti o alkoholu, savjetujemo da potražite stručnu pomoć

