

TIETOA PSYKOOSISTA

Tehtävä 2: Varomerkkien kyselylomake

Alla on lista yleisimmistä psykoosin varomerkkeistä. Merkitse jokaisen varomerkkin kohdalle, kuinka suuri ongelma kyseinen varomerkki oli sinulle ennen uudelleensairastumistasi.

Voit antaa kyselyn myös perheenjäsenellesi tai ystävällesi (erillinen lomake).

Rengasta kustakin kohdasta yksi numero (1 = ei, 2 = vähän, 3 = jonkin verran, 4 = paljon, 5 = hyvin paljon).

Varomerkki	Ei	Vähän	Jonkin verran	Paljon	Hyvin paljon
1. Menetin mielenkiintoni asioihin.	1	2	3	4	5
2. Menetin mielenkiintoni ulkonäkööni tai pukeutumiseeni.	1	2	3	4	5
3. Koin tulevaisuuteni masentavana. / Tunsin itseni masentuneeksi tai arvottomaksi.	1	2	3	4	5
4. Minulla oli vaikeuksia keskittyä tai ajatella selkeästi.	1	2	3	4	5
5. Ajatukseni olivat niin nopeita, etten pysynyt niiden mukana.	1	2	3	4	5
6. Tunsin perheeni ja ystäväni etäisiksi. / Tapasin perhettäni ja ystäviäni vähemmän.	1	2	3	4	5
7. Uskonnosta tuli tärkeämpi kuin aikaisemmin.	1	2	3	4	5
8. Minulla oli vaikeuksia tehdä jokapäiväisiä päätöksiä.	1	2	3	4	5
9. Minulla oli ajatuksia, joista en päässyt eroon.	1	2	3	4	5
10. Minulla oli nukkumisongelmia.	1	2	3	4	5
11. Uneni olivat ahdistavia.	1	2	3	4	5
12. Minusta tuntui pahalta ilman syytä.	1	2	3	4	5
13. Olin jännittynyt tai hermostunut.	1	2	3	4	5
14. Minulla oli vaikeuksia istua aloillani ja kävelin lakkaamatta edestakaisin.	1	2	3	4	5
15. Muut ihmiset eivät ymmärtäneet puhuttani.	1	2	3	4	5
16. Minulla oli vaikeuksia muistaa asioita.	1	2	3	4	5

TIETOA PSYKOOSISTA

Tehtävä 2: Varomerkkien kyselylomake

Varomerkki	Ei	Vähän	Jonkin verran	Paljon	Hyvin paljon
17. Söin vähemmän. / Söin enemmän.	1	2	3	4	5
18. Minulla oli vaikeuksia tulla toimeen perheenjäseneni tai ystäväni kanssa.	1	2	3	4	5
19. Minusta tuntui, että ihmiset tekivät minusta pilaa, nauroivat minulle ja puhuivat minusta pahaa.	1	2	3	4	5
20. Huolehdin itsestäni tavallista huonommin.	1	2	3	4	5
21. Olin liian vihamielinen tai torjuva.	1	2	3	4	5
22. Hermostuin pikkuasioista.	1	2	3	4	5
23. Olin ajatellut, että vahingoittaisin itseäni tai tekisin itsemurhan.	1	2	3	4	5
24. Pelkäsin, että tulen hulluksi.	1	2	3	4	5
25. Join liikaa alkoholia tai käytin huumeita.	1	2	3	4	5
26. Ympäristö tuntui minusta vieraalta tai epätodelliselta.	1	2	3	4	5
27. Pelkäsin tilanteita, joissa aikaisemmin ei ollut mitään pelättävää.	1	2	3	4	5
28. Ihmiset sanoivat minulle, että käyttäytymiseni on muuttunut.	1	2	3	4	5
29. Seksuaaliset ajatukset lisääntyivät tavanomaisesta.	1	2	3	4	5
30. Minusta tuntui, että osassa ruumistani tapahtui muutoksia.	1	2	3	4	5
Oliko vielä jotain muunlaisia tuntemuksia tai ajatuksia, joita koin yllä olevien lisäksi? Lisää tarvittaessa varomerkki, jota ei löytynyt listalta.					
31.	1	2	3	4	5
32.	1	2	3	4	5
33.	1	2	3	4	5
34.	1	2	3	4	5
35.	1	2	3	4	5