

TIETOA PSYKOOSISTA

Tehtävä 3: Varomerkkien kyselylomake – läheisen arvio varomerkeistäsi

Alla on lista yleisimmistä psykoosin varomerkeistä. Merkitse jokaisen varomerkin kohdalle, kuinka suuri ongelma kyseinen varomerkki oli sairastuneelle läheisellesi ennen hänen sairastumistaan uudelleen.

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. Menetti mielenkiinnon asioihin. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Menetti mielenkiintonsa ulkonäkönsä tai pukeutumisensa suhteen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Koki tulevaisuutensa masentavana. / Tunsi itsensä masentuneeksi ja tai arvottomaksi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Oli vaikeuksia keskittyä tai ajatella selkeästi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Hänen ajatuksensa olivat niin nopeita, ettei pysynyt niiden mukana. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Tunsi perheensä ja ystävänsä etäisiksi. / Tapasi perhettään ja ystäviään vähemmän. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Uskonnosta tuli tärkeämpi kuin aikaisemmin. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Oli vaikeuksia tehdä jokapäiväisiä päätöksiä. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Oli ajatuksia, joista ei päässyt eroon. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Oli nukkumisongelmia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Unet olivat ahdistavia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Tuntui pahalta ilman syytä. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Oli jännittynyt tai hermostunut. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Oli vaikeuksia istua aloillaan ja käveli lakkaamatta edestakaisin. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Muut ihmiset eivät ymmärtäneet puhetta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Oli vaikeuksia muistaa asioita. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

TIETOA PSYKOOSISTA

Tehtävä 3: Varomerkkien kyselylomake – läheisen arvio varomerkeistäsi

| Varomerkki | Ei | Vähän | Jonkin verran | Paljon | Hyvin paljon |
|--|----|-------|---------------|--------|--------------|
| 17. Söi vähemmän. / Söi enemmän. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Oli vaikeuksia tulla toimeen perheenjäseneni tai ystävien kanssa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Tuntui että ihmiset tekivät pilaa, nauroivat ja puhuivat pahaa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Huolehti itsestäni tavallista huonommin. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Oli liian vihamielinen tai torjuva. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Hermostui pikkuasioista. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Oli ajatellut, että vahingoittaisi itseään tai tekisi itsemurhan. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Pelkäsi, että tulee hulluksi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Joi liikaa alkoholia tai käytti huumeita. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Ympäristö tuntui vieraalta tai epätodelliselta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Pelkäsi tilanteita, joissa aikaisemmin ei ollut mitään pelättävää. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Käyttäytyminen muuttui. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Seksuaaliset ajatukset lisääntyivät. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Koki, että osassa kehoa tapahtui muutoksia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Oliko vielä jotain muunlaisia tuntemuksia tai ajatuksia, joita läheisesi koki 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 |