

VPRAŠALNIK – PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO II.

Izpolni vodja delavnice: Identifikacijska številka udeleženca: PST20__D__U__ ; Datum: __ __ __

Prosimo, izpolnite naslednje podatke:

IME IN PRIIMEK:

1. Kako pogosto ste v preteklih 14 dneh občutili izrazite občutke tesnobe, ki ste jih težko obvladovali?

1	2	3	4
Nikoli	Nekaj dni	Več kot polovico dni	Skoraj vsak dan

2. V kolikšni meri menite, da poznate značilnosti anksioznih motenj (znake, razloge za nastanek)?

1	2	3	4	5
Sploh ne poznam	Slabo poznam	Srednje poznam	Dobro poznam	Zelo dobro poznam

3. V kolikšni meri je delavnica prispevala k boljšemu poznavanju značilnosti anksioznih motenj?

1	2	3	4	5
Sploh ni prispevala	Večinoma ni prispevala	Delno je prispevala	Precej je prispevala	Zelo je prispevala

4. V kolikšni meri po vašem mnenju lahko s svojo aktivnostjo (npr. ukvarjanje s prijetnimi aktivnostmi, sproščanje, telesna aktivnost, miselne tehnike) vplivate na svoje počutje?

1	2	3	4	5
Sploh ne morem vplivati	Večinoma ne morem vplivati	Delno lahko vplivam	Precej lahko vplivam	Zelo lahko vplivam

5. Kolikokrat ste v preteklih 14 dneh izvajali aktivnosti (sproščanje, miselne tehnike, telesna aktivnost) za lažje spoprijemanje s povišano tesnobo ali anksiozno motnjo?

1	2	3	4	5
Nisem izvajal/a	Redko (1-2 krat)	Nekajkrat (3-6 krat)	Pogosto (7-9 krat)	Redno (10 in več)

6. V kolikšni meri je delavnica prispevala k temu, da ste v svojem vsakdanjem življenju izvajali aktivnosti za lažje spoprijemanje s povišano tesnobo ali anksiozno motnjo?

1	2	3	4	5
Sploh ni prispevala	Večinoma ni prispevala	Delno je prispevala	Precej je prispevala	Zelo je prispevala

7. V kolikšni meri poznate vire pomoči, na katere bi se obrnili, če bi v duševni stiski potrebovali strokovno pomoč?

1	2	3	4	5
Sploh ne poznam	Slabo poznam	Srednje poznam	Dobro poznam	Zelo dobro poznam

Nameravate po delavnicah poiskati še kakšno drugo obliko pomoči? Katero?

Komentarji, pohvale, kritike:
