

# GOTLANDI SKAALA

	Üldse mitte	Mõningal määral	Küllaltki palju	Väga palju
1. Stressitaluvuse langus/ tavalisest rohkem pinges	0	1	2	3
2. Agressiivne, väljapoole suunatud käitumine, enesevalitsemise raskused	0	1	2	3
3. Tühjusetunne, läbipõlemissündroom	0	1	2	3
4. Pidev seletamatu väsimus	0	1	2	3
5. Ärritatavuse tõus	0	1	2	3
6. Otsustusvõimetus igapäevaolukordades	0	1	2	3
7. Unehäired: varajane ärkamine/ uinumiskeskkonnad/ rahutu uni/ liigne unisus	0	1	2	3
8. Kärsitus, rahutus, ebamugavustunne, eriti hommikuti	0	1	2	3
9. Pingete maandamiseks alkoholi või uimastite liigne tarvitamine/ üldisele aktiivsusele tagantsundimine, ületöötamine, liigne sportimine / ülemäärane või vähene söömine	0	1	2	3
10. Olulised käitumismuutused, mis torkavad silma Sinu lähedastele ja Sulle endale	0	1	2	3
11. Tulevik näib sünge, lootusetu	0	1	2	3
12. Enesehaletsus	0	1	2	3
13. Perekkonnas varem esinenud alkoholi, ravimite või narkootiliste ainete kuritarvitamist/ depressiooni/ suitsidaalset käitumist/ riskiga seotud tegevusalade harrastamist	0	1	2	3