



**Te pogosto skrbi?**

**Si nemiren/nemirna?**

**Zaradi skrbi ne moreš zaspati?**

Ko razmišljamo o svojih čustvih, je včasih težko prepoznati ali si priznati, da nismo v najboljši koži. Če želiš bolje razumeti svoje počutje v zadnjih dveh tednih, te vabimo k odgovarjanju na spodnja vprašanja. Odgovori ti bodo pomagali prepoznati, če potrebuješ na poti do boljšega počutja dodatno pomoč.

1. Pretirano me skrbi prihodnost ali da bi se zgodilo kaj slabega (na primer potres, da bi se kdo od mojih bližnjih poškodoval, zbolel ali da ne bi uspešno zaključil/zaključila letnika).
2. Pogosto občutim nemir.
3. Težko zaspim, ker imam polno glavo skrbi.
4. Pogosto me boli glava ali želodec.
5. Pogosto imam nočne more.
6. V socialnih situacijah ali ko se moram pogovarjati z novimi ljudmi, mi je pogosto neprijetno.
7. Pogosto me skrbi, kaj si o meni mislijo drugi.
8. Vsaj eno uro na dan porabim za ponavljanje dejanj (na primer umivanje rok, preverjanje, preurejanje ali štetje).
9. Veliko časa porabim za to, da bi bile stvari popolne.
10. Včasih me nenadoma preplavita strah ali tesnoba.
11. Močno me je strah nekaterih stvari ali situacij (na primer krvi, igel, višine, vode, tesnih prostorov, letenja, žuželk ali drugih živali in podobno).
12. Če se le da, se poskušam izogniti krajem ali aktivnostim, ker čutim močno anksioznost.

Če si na katerokoli od vprašanj odgovoril z »da«, je morda anksioznost zate problem. **Vprašalnik ni namenjen postavljanju diagnoze, temveč le razmisleku o tem, ali je anksioznost zate problem.** Če se ti zdi, da je tako, je pomembno, da se o tem pogovoriš s starši, svetovalno delavko v šoli ali z zdravnikom. Starši te lahko tudi naročijo na pogovor k psihologu ali psihiatru v zdravstveni dom ali v kako drugo institucijo. Če si star/stara 15 let ali več, se lahko na pogovor naročiš tudi sam/sama.