

**Анкета для опроса о стрессе, ассоциированном с пандемией новой коронавирусной инфекции COVID-19 (каждый раздел является обязательным для заполнения)**

**1. Общая часть**

- Пол: мужской — женский
- Возраст \_\_\_\_\_
- Уровень образования: неоконченное среднее — среднее — среднее специальное — неоконченное высшее — высшее — ученая степень
- Семейное положение: замужем/женат — гражданский брак — не замужем/не женат — разведен/разведена — вдовец/вдова
- Трудовая занятость: работа по найму в государственных учреждениях — работа по найму в частных учреждениях — свой бизнес — не работает
- Город проживания \_\_\_\_\_
- Какое у вас основное аффективное расстройство: депрессивное расстройство — биполярное аффективное расстройство — генерализованное тревожное расстройство — паническое расстройство — дистимия — циклотимия
- Имеются ли у вас соматические заболевания: эндокринологические, кардиологические, гинекологические, ЖКТ и др.

**2. Дистресс, ассоциированный с пандемией**

а) я самостоятельно отслеживаю информацию о COVID-19 в СМИ и Интернете за последние 7 дней:

- 8 — ежедневно,
- 7 — 4–5 раз в день,
- 6 — утром и вечером,
- 5 — 1 раз в день,
- 4 — 4–5 раз в неделю,
- 3 — 2–3 раза в неделю,
- 2 — однократно,
- 1 — ни разу.

б) в связи с объявленной пандемией коронавируса (COVID-19) вас больше всего волнует (возможно несколько вариантов ответов):

	Не волнует	Волнует
Заразность вируса		
Риск изоляции		
Отсутствие специального лечения при заражении COVID-19		
Опасность для собственной жизни		
Риск для жизни и здоровья родственников и близких		
Возможные материальные трудности		
Тяжелые социальные последствия		
Возможное отсутствие лекарств, необходимых для ежедневного приема		
Отсутствие в продаже средств защиты (масок, антисептических гелей для рук)		
Невозможность привычного образа жизни (путешествия, театры, музеи и т. д.)		

в) какие способы предотвращения заболевания вы используете?

	Да	Нет
Ношение маски или респиратора		
Использование перчаток		
Использование антисептиков		
Мытье рук		
Социальное дистанцирование		
Самоизоляция		

г) шкала психологического стресса (PSM-25)

Дайте оценку вашему общему состоянию. После каждого высказывания обведите число от 1 до 8, которое наиболее точно выражает ваше состояние в последние дни (4–5 дней). Здесь нет неправильных или ошибочных ответов.

Баллы означают:

- 1 — никогда,
- 2 — крайне редко,
- 3 — очень редко,
- 4 — редко,
- 5 — иногда,
- 6 — часто,
- 7 — очень часто,
- 8 — постоянно.

1	Я напряжен и взволнован (взвинчен)	1 2 3 4 5 6 7 8
2	У меня ком в горле, и (или) я ощущаю сухость во рту	1 2 3 4 5 6 7 8
3	Я перегружен работой. Мне совсем не хватает времени	1 2 3 4 5 6 7 8
4	Я проглатываю пищу или забываю поесть	1 2 3 4 5 6 7 8
5	Я обдумываю свои идеи снова и снова; я меняю свои планы; мои мысли постоянно повторяются	1 2 3 4 5 6 7 8
6	Я чувствую себя одиноким, изолированным и непонятым	1 2 3 4 5 6 7 8
7	Я страдаю от физического недомогания; у меня болит голова, напряжены мышцы шеи, боли в спине, спазмы в желудке	1 2 3 4 5 6 7 8
8	Я поглощен мыслями, измучен или обеспокоен	1 2 3 4 5 6 7 8
9	Меня внезапно бросает то в жар, то в холод	1 2 3 4 5 6 7 8
10	Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить	1 2 3 4 5 6 7 8
11	Я легко могу заплакать	1 2 3 4 5 6 7 8
12	Я чувствую себя уставшим	1 2 3 4 5 6 7 8
13	Я крепко стискиваю зубы	1 2 3 4 5 6 7 8
14	Я не спокоен	1 2 3 4 5 6 7 8
15	Мне тяжело дышать, и (или) у меня внезапно перехватывает дыхание	1 2 3 4 5 6 7 8
16	Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры)	1 2 3 4 5 6 7 8
17	Я взволнован, обеспокоен или смущен	1 2 3 4 5 6 7 8
18	Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляет меня вздрагивать	1 2 3 4 5 6 7 8
19	Мне необходимо более чем полчаса, для того чтобы заснуть	1 2 3 4 5 6 7 8
20	Я сбив с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание	1 2 3 4 5 6 7 8
21	У меня усталый вид; мешки или круги под глазами	1 2 3 4 5 6 7 8
22	Я чувствую тяжесть на своих плечах	1 2 3 4 5 6 7 8
23	Я встревожен. Мне необходимо постоянно двигаться; я не могу устоять на одном месте	1 2 3 4 5 6 7 8
24	Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты	1 2 3 4 5 6 7 8
25	Я напряжен	1 2 3 4 5 6 7 8

3. Отношение к людям с COVID-19

Люди с респираторными симптомами (кашель, насморк, чихание) могут оказаться в вашем окружении. Оцените, пожалуйста, в баллах насколько вы согласны с приведенными ниже утверждениями, где 1 — категорически не согласен, 2 — не согласен, 3 — согласен, 4 — полностью согласен

	1	2	3	4
Человек с любыми респираторными симптомами должен быть изолирован				
Каждый, кто имеет респираторные симптомы (кашель, насморк, чихание), должен находиться в инфекционной больнице				
Человек с респираторными симптомами не вызывает у меня доверия				
Я продолжу дружить с человеком, имеющим респираторные симптомы				
Люди, инфицированные COVID-19, не такие, как все				
Я отношусь хуже к тем, кто имеет респираторные симптомы				
Я считаю, что инфицирование COVID-19 является признаком личной неудачи человека				
В случае, если человек заражен COVID-19, я перестану к нему относиться всерьез				
Я могу провести время с человеком, имеющим респираторные симптомы				