



## Varomerkkien kyselylomake

Alla on lista yleisimmistä psykoosin varomerkkeistä.

Käy lista läpi. Pohdi, esiintyikö kyseistä asiaa ennen sairastumistasi. Jos esiintyi, arvioi asteikon avulla, kuinka häiritsevää se oli. Listan lopussa on myös tyhjiä kohtia, joihin voit kirjoittaa itse havaitsemiasi varomerkkejä.

Voit tulostaa kyselystä myös toisen kappaleen ja pyytää perheenjäsentäsi tai ystävääsi täyttämään sen.

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. Menetin mielenkiintoni asioihin.	1	2	3	4	5
2. Menetin mielenkiintoni ulkonäköni tai pukeutumiseeni.	1	2	3	4	5
3. Koin tulevaisuuteni masentavana. / Tunsin itseni masentuneeksi tai arvottomaksi.	1	2	3	4	5
4. Minulla oli vaikeuksia keskittyä tai ajatella selkeästi.	1	2	3	4	5
5. Ajatukseni olivat niin nopeita, etten pysynyt niiden mukana.	1	2	3	4	5
6. Tunsin perheeni ja ystäväni etäisiksi. / Tapasin perhettäni ja ystäviäni vähemmän.	1	2	3	4	5
7. Uskonnosta tuli tärkeämpää kuin aikaisemmin.	1	2	3	4	5
8. Minulla oli vaikeuksia tehdä jokapäiväisiä päätöksiä.	1	2	3	4	5
9. Minulla oli ajatuksia, joista en päässyt eroon.	1	2	3	4	5
10. Minulla oli nukkumisongelmia.	1	2	3	4	5
11. Uneni olivat ahdistavia.	1	2	3	4	5
12. Minusta tuntui pahalta ilman syytä.	1	2	3	4	5
13. Olin jännittynyt tai hermostunut.	1	2	3	4	5
14. Minulla oli vaikeuksia istua aloillani ja kävelin lakkaamatta edestakaisin.	1	2	3	4	5
15. Muut ihmiset eivät ymmärtäneet puhuttani.	1	2	3	4	5
16. Minulla oli vaikeuksia muistaa asioita.	1	2	3	4	5



Varomerkki	Ei	Vähän	Jonkin verran	Paljon	Hyvin paljon
17. Söin vähemmän tai enemmän kuin tavallisesti.	1	2	3	4	5
18. Minulla oli vaikeuksia tulla toimeen perheenjäsenteni tai ystäväni kanssa	1	2	3	4	5
19. Minusta tuntui, että ihmiset tekivät pilaa minusta, nauroivat minulle tai puhuivat minusta pahaa.	1	2	3	4	5
20. Huolehdin itsestäni tavallista huonommin.	1	2	3	4	5
21. Olin liian vihamielinen tai torjuva.	1	2	3	4	5
22. Hermostuin pikkuasioista.	1	2	3	4	5
23. Ajattelin, että vahingoitan itseäni tai teen itsemurhan.	1	2	3	4	5
24. Pelkäsin, että tulen hulluksi.	1	2	3	4	5
25. Join liikaa alkoholia tai käytin huumeita.	1	2	3	4	5
26. Minusta ympäristö tuntui vieraalta tai epätodelliselta.	1	2	3	4	5
27. Pelkäsin tilanteita, joissa aikaisemmin ei ollut mitään pelättävää.	1	2	3	4	5
28. Ihmiset sanoivat minulle, että käyttäytymiseni on muuttunut.	1	2	3	4	5
29. Seksuaaliset ajatukset lisääntyivät tavanomaisesta.	1	2	3	4	5
30. Minusta tuntui, että osassa ruumistani tapahtui muutoksia.	1	2	3	4	5
31.	1	2	3	4	5
32.	1	2	3	4	5
33.	1	2	3	4	5

Hienoa, että käytit aikaasi varomerkkien pohdintaan!