

COVID-19 stres skala

Navedena pitanja se odnose na različite vrste briga koje ste možda iskusili u **poslednjih sedam dana**. U navedenim iskazima / rečenicama kada se spominje virus odnosi se na COVID-19.

	Ne uopšte	Malo	Umereno	Veoma	Izraženo
1. Brinem se da ne dobijem virus	0	1	2	3	4
2. Brinem se da ne mogu da zaštitim svoju porodicu od virusa	0	1	2	3	4
3. Brinem se da naš zdravstveni sistem neće moći da zaštiti osobe koje volim	0	1	2	3	4
4. Brinem se da naš zdravstveni sistem ne može da me zaštiti od virusa	0	1	2	3	4
5. Brinem se da osnovna higijena (npr. pranje ruku) nije dovoljna da me zaštiti od virusa	0	1	2	3	4
6. Brinem se da socijalno distanciranje nije dovoljno da me zaštiti od virusa	0	1	2	3	4
7. Brinem se da će prodavnice ostati bez hrane	0	1	2	3	4
8. Brinem se da će se prodavnice zatvoriti	0	1	2	3	4
9. Brinem se da će prodavnice ostati bez sredstava za čišćenje i dezinfekciju	0	1	2	3	4
10. Brinem se da će apoteke / prodavnice ostati bez lekova protiv prehlade ili gripa	0	1	2	3	4
11. Brinem se da će prodavnice ostati bez vode	0	1	2	3	4
12. Brinem se da će apoteke ostati bez lekova koji se kupuju na recept	0	1	2	3	4
13. Brinem se da stranci šire virus u mojoj zemlji	0	1	2	3	4
14. Kada bih išao/la u restoran specijalizovan za inostranu kuhinju brinuo/la bih se da ne dobijem virus	0	1	2	3	4
15. Brinem se da dođem u kontakt sa strancima jer oni možda imaju virus	0	1	2	3	4
16. Kada bih upoznao/la osobu iz inostranstva brinuo/la bih se da ona možda ima virus	0	1	2	3	4
17. Kada bih bio/la u liftu sa grupom stranaca brinuo/la bih se da su oni možda zaraženi virusom	0	1	2	3	4
18. Brinem se da stranci šire virus zato što ne vode računa o higijeni kao mi	0	1	2	3	4
19. Brinem se da ću ako dodirnem nešto na javnom mestu (npr. gelender, kvaku) dobiti virus	0	1	2	3	4
20. Brinem se da ću ako se neko zakašlje ili kine u mojoj blizini dobiti virus	0	1	2	3	4
21. Brinem se da će ljudi iz moje okoline da me zaraze virusom	0	1	2	3	4
22. Brinem se da uzimam kusura prilikom plaćanja u kešu	0	1	2	3	4

23. Brinem se da mogu da dobijem virus prilikom rukovanja sa novcem ili korišćenjem bankomata	0	1	2	3	4
24. Brinem se da poštar ne zagadi moju poštu	0	1	2	3	4

Molimo Vas da pročitate svaku rečenicu i označite / zaokružite koliko često ste iskusili svaki od navedenih problema u **poslednjih sedam dana**.

	Nikad	Retko	Ponekad	Često	Skoro stalno
25. Teško sam se koncentrisao/la jer sam razmišljao/la o virusu	0	1	2	3	4
26. Uznemirujuće slike o virusu mi prolaze kroz glavu bez moje volje	0	1	2	3	4
27. Loše sam spavao/la jer sam se brinuo/la o virusu	0	1	2	3	4
28. Razmišljao/la sam o virusu i kad nisam hteo/la	0	1	2	3	4
29. Stvari koje me podsećaju na virus u meni izazivaju fizičke reakcije kao što su preznojanje ili lupanje srca	0	1	2	3	4
30. Imao/la sam noćne more (košmare) o virusu	0	1	2	3	4

Sledeći iskazi / rečenice ispituju ponašanje. **Tokom poslednjih sedam dana**, koliko često ste radili navedeno usled zabrinutosti zbog COVID-19?

	Nikad	Retko	Ponekad	Često	Skoro stalno
31. Pretraživao/la internet o načinima lečenja COVID-19	0	1	2	3	4
32. Tražio savet od zdravstvenih radnika (npr. doktora ili farmaceuta) o COVID-19	0	1	2	3	4
33. Gledao/la YouTube video snimke o COVID-19	0	1	2	3	4
34. Pregledao/la sam se u potrazi za znacima infekcije (npr. merenje temperature)	0	1	2	3	4
35. Tražilo/la sam podršku od prijatelja ili porodice zbog COVID-19	0	1	2	3	4
36. Proveravao/la sam šta piše u objavama na društvenim mrežama u vezi sa COVID-19	0	1	2	3	4

Referenca: Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Fergus, T. A., McKay, D. & Asmundson, G. J. G. Development and initial validation of the COVID Stress Scales. Journal of Anxiety Disorders.