

WHO-5 - well-being (5 položek)

Pro každé z pěti tvrzení vyber prosím odpověď, která se nejvíc blíží tomu, jak ses cítil/a v posledních 2 týdnech.

Příklad: Pokud jsi byl/a v posledních 2 týdnech po více než 7 dní veselý/á a v dobré náladě, zaškrtni čtvereček pod údajem Více než polovinu doby.

	Celou dobu	Většinu doby	Více než polovinu doby	Méně než polovinu doby	Občas	Nikdy
Byl/a jsem veselý/á a v dobré náladě.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Byl/a jsem klidný/á a uvolněný/á.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Byl/a jsem aktivní a plný/á elánu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Probouzel/a jsem se svěží a odpočínutý/á.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Můj každodenní život byl naplněn věcmi, které mě zajímají.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MHL CZ - duševní gramotnost (12 a 12 položek)

Níže je uvedeno několik tvrzení. Přečti si je a označ, nakolik s každým z nich souhlasíš či nesouhlasíš (od silně nesouhlasím po silně souhlasím). Pokud nevíš, jak odpovědět, označ „Nevím“.

	Silně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani nesouhlasím ani souhlasím	Souhlasím	Silně souhlasím	Nevím
Mluvit s někým o svých pocitech pomáhá zlepšit mé duševní zdraví.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vím, co je duševní zdraví.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bez potíží dokážu mluvit s dětmi mého věku o svých pocitech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pro duševní zdraví je důležité to, jak člověk vychází s ostatními lidmi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vím, co mám udělat, abych zvládl/a stres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kdybych měl/a problémy s duševním zdravím, vyhledal/a bych pomoc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kdyby někdo z mých blízkých měl delší dobu problémy s duševním zdravím, doporučil/a bych jim vyhledat odbornou pomoc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vím, jak mluvit s dětmi mého věku, když mají problémy s duševním zdravím.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dokážu bez potíží mluvit s dospělými, které znám, o svých pocitech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Uměl/a bych poznat, že mám problém s duševním zdravím.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kdybych měl/a duševní onemocnění, mluvil/a bych o tom s ostatními.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I kdyby někdo z mých kamarádů začal mít problém s duševním zdravím, stále bych se s ním chtěl/a kamarádit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Níže je uvedeno několik tvrzení. Přečti si je a posuď, zda jsou podle tebe pravdivá (Ano), nebo nepravdivá (Ne). Pokud nevíš, označ „Nevím“.

	Ano	Nevím	Ne
To, jak vycházím s ostatními lidmi, ovlivňuje mé duševní zdraví.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Duševní onemocnění mají různé příčiny.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Duševní zdraví ovlivňuje chování lidí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Když někdo má duševní onemocnění, ovlivňuje to její či jeho pocity.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mé duševní a tělesné zdraví se navzájem ovlivňují.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deprese patří mezi jedno z nejčastějších duševních onemocnění u mladých lidí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
To, jak se lidé běžně cítí, se odráží na jejich duševním zdraví.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
To, jak lidé přemýšlí o věcech, má vliv na jejich duševní zdraví.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
To, jak lidé vycházejí s ostatními, má vliv na to, jak se cítí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
To, jak lidé o věcech přemýšlí, má vliv na to, jak se cítí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Máš blízkého příbuzného, kamaráda nebo kamarádku, kdo měl nebo má problém s duševním zdravím?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Znáš někoho, kdo měl nebo má problém s duševním zdravím?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

GAD-7 – úzkostnost (7 položek)

Jak často tě během posledních 2 týdnů trápily následující potíže?

	Vůbec ne	Několik dní	Více než týden	Téměř každý den
Nervozita, úzkost nebo pocit, že jsem napjatý/á.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neschopnost zastavit nebo ovládnout své obavy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Přílišné starosti kvůli různým věcem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Potíže se uvolnit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Takový neklid, že těžko dokážu klidně sedět.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snadno se rozzlobím nebo jsem podrážděný/á.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Strach, jako kdyby se mělo stát něco hrozného.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PHQ-9 – depresivita (9 položek)

Jak často tě během posledních 2 týdnů trápily následující potíže?

	Vůbec ne	Několik dní	Více než týden	Téměř každý den
Malý zájem nebo potěšení z věcí, které dělám.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pocit, že jsem na dně, pocit deprese nebo beznaděje.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Potíže s usínáním, přerušovaným spánkem nebo naopak s příliš dlouhým spánkem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pocity únavy a nedostatku energie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Malá chuť k jídlu, nebo naopak přejídání.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Špatný pocit sám ze sebe – že se mi v životě nedaří, nebo že jsem zklamal/a sám/sama sebe nebo svou rodinu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Potíže se soustředěním, např. při čtení nebo sledování televize.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pohyboval/a jsem se nebo jsem mluvil/a tak pomalu, že si toho mohli druzí všimnout? Nebo naopak – byl/a jsem tak neklidný/á a pohyboval/a jsem se mnohem víc, než je obvyklé?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Myšlenky, že by mi bylo lépe, kdybych nežil/a nebo si nějak ublížil/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>