

**CORE-OM**

**PILDO TYRĖJAS**

Gydymo įstaiga:

Amžius

M

Klientas

V

Psichoterapeutas

**Dabartinis etapas**

- S Pirminis įvertinimas (screening)
- N Nukreipimas
- V Įvertinimas
- F Pirmą psichoterapijos sesiją
- I Iki psichoterapijos
- P Psichoterapijos procesas
- L Paskutinė psichoterapijos sesija
- X Atokus įvertinimas (follow up) 1
- Y Atokus įvertinimas (follow up) 2

Etapas

Epizodas

Data

M

M

M

M

M

M

D

D

**DĖMESIO! PIRMIAUSIA PERSKAITYKITE ŠIĄ INFORMACIJĄ.**

Šioje anketoje rasite 34 teiginius apie tai, kaip jūs jautėtės per praėjusią savaitę. Perskaitykite kiekvieną teiginį ir prisiminkite, ar dažnai taip jautėtės per paskutines septynias dienas. Pažymėkite labiausiai tinkantį langelį.

**Per paskutines septynias dienas...**

	Nė karto	Labai retai	Kartais	Dažnai	Dažniausiai arba nuolat	PILDO TYRĖJAS
1 Jaučiausi baisiai vienišas	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	F
2 Jaučiausi įsitempęs, apimtas nerimo ar nervingas	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	P
3 Jaučiau, kad turiu į ką kreiptis, jei prireiktų	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	F
4 Jaučiausi gana patenkintas savimi	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	W
5 Visiškai neturėjau energijos ir noro ko nors imtis	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	P
6 Naudojau fizinę jėgą prieš kitus	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	R
7 Jaučiausi galintis pats susitvarkyti su iškylančiais sunkumais	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	F
8 Mane vargino skausmai ar kitokie fiziniai negalavimai	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	P
9 Kilo minčių žaloti save	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	R
10 Buvo per sunku kalbėtis su žmonėmis	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	F
11 Įtampa ir nerimas trukdė daryti tai kas svarbu	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	P
12 Buvau patenkintas tuo, ką dariau	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	F
13 Mane trikdė nepageidaujamos mintys ir jausmai	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	P
14 Man norėjosi verkti	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	W

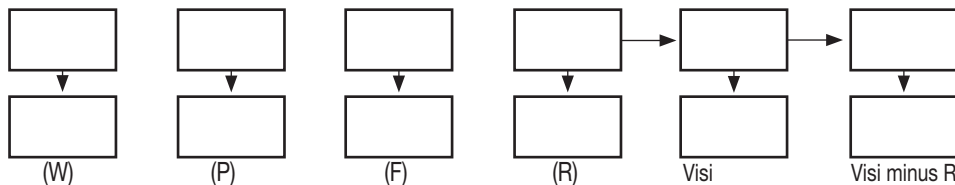
**Versti**

## Per paskutines septynias dienas...

	Nė karto	Labai retai	Kartais	Dažnai	Dažniausiai arba nuolat	PILDYTI REIKIAMS
15 Jaučiau paniką ar siaubą	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> P
16 Kūriau planus pasitraukti iš gyvenimo	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> R
17 Jaučiau, kad visiškai nebesusitvarkau su problemomis	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> W
18 Buvo sunku užmigti ar išmiegoti neprabudus	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> P
19 Jaučiau šilumą ar simpatiją kitam žmogui	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> F
20 Aš nepajėgiau atitrūkti nuo savo problemų	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> P
21 Sugebėjau padaryti beveik viską, ką reikėjo	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> F
22 Gąsdinau kitą žmogų arba jam grasinau	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> R
23 Jaučiausi beviltiškai	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> P
24 Galvojau, kad būtų geriau, jei būčiau miręs	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> R
25 Jaučiausi kitų kritikuojamas	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> F
26 Maniau, kad neturiu draugų	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> F
27 Jaučiausi nelaimingas	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> P
28 Mane kamavo nepageidaujami vaizdiniai ir prisiminimai	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> P
29 Su kitais žmonėmis buvau irzlus	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> F
30 Maniau, kad esu pats kaltas dėl savo problemų ir sunkumų	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> P
31 Į savo ateitį žvelgiau optimistiškai	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> W
32 Pasiekiau tai, ko norėjau	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> F
33 Jaučiausi kitų žmonių žeminamas ar gėdijamas	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> F
34 Žalojau save ar kėliau rimtą pavojų savo sveikatai	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> R

**DĖKOJAME, KAD SKYRĖTE LAIKO ANKETAI UŽPILDYTI**

**Balų sumos**



**Balų vidurkiai**

(Kiekvieno dydžio balų suma, padalinta iš pažymėtų to dydžio teiginių skaičiaus)