





<b>Objawy niskiego nastroju</b> Jak często w ciągu <i>ostatniego tygodnia</i> niepokoiło Cię którekolwiek z poniższych...	Wcale	Przez kilka dni	Przez więcej niż połowę dni	Przez (niemal) wszystkie dni	<b>Objawy lęku</b> Jak często w ciągu <i>ostatniego tygodnia</i> niepokoiło Cię którekolwiek z poniższych...	Wcale	Przez kilka dni	Przez więcej niż połowę dni	Przez (niemal) wszystkie dni
Małe zainteresowanie lub przyjemność z robienia rzeczy	0	1	2	3	Uczucie podenerwowania, niepokoju lub napięcia	0	1	2	3
Poczucie przygnębienia, depresji lub beznadziei	0	1	2	3	Niezdolność powstrzymania lub zapanowania nad zamartwianiem się	0	1	2	3
Problemy z zasypianiem, utrzymaniem snu lub zbyt długim snem	0	1	2	3	Zbyt duże zamartwianie się różnymi kwestiami.	0	1	2	3
Uczucie zmęczenia lub brak energii	0	1	2	3	Trudności z odprężeniem się	0	1	2	3
Brak apetytu lub przejadanie się	0	1	2	3	Niepokój utrudniający siedzenie w jednym miejscu	0	1	2	3
Niska samoocena – poczucie porażki albo zawodu odnośnie siebie lub swojej rodziny	0	1	2	3	Łatwe wpadanie w gniew lub irytację	0	1	2	3
Problemy z koncentracją na takich rzeczach jak czytanie lub oglądanie telewizji	0	1	2	3	Obawa, że może zdarzyć się coś strasznego	0	1	2	3
Poruszanie się lub mówienie tak wolno, że inne osoby to zauważają lub odwrotnie – bycie w ruchu i poruszanie się więcej niż zwykle	0	1	2	3					
Myśl o tymi, że lepiej byłoby, gdybyś umarł/umarła lub zrobił/zrobiła sobie jakąś krzywdę	0	1	2	3					