

EMS küsimustiku skoorid ja soovitused

EMS küsimustik ei ole diagnoosimiseks. Selle küsimustikuga saab iseseisvalt hinnata enda depressiooni ja ärevuse riski või probleemi tõsidust. Vaata allolevast tabelist enda skoori ja loe juuresolevaid soovitusi.



Küsimused 1 - 8 Läbipõlemise depressiooni indikaatorid			
Skoor 0 - 5	Skoor 6 - 10	Skoor 11 - 22	Skoor 23 - 32
Probleemi pole	On üksikuid märke ohust	On selgelt väljendunud probleem	On väga tõsine probleem
Küsimused 9 - 12 Läbipõlemise kurnatuse indikaatorid			
Skoor 0 - 2	Skoor 3 - 6	Skoor 7 - 11	Skoor 12 - 16
Probleemi pole	On üksikuid märke ohust	On selgelt väljendunud probleem	On väga tõsine probleem
Küsimused 13 - 18 Stressi ehk püsiärevuse indikaatorid			
Skoor 0 - 2	Skoor 3 - 7	Skoor 8 - 16	Skoor 17 - 24
Probleemi pole	On üksikuid märke ohust	On selgelt väljendunud probleem	On väga tõsine probleem
<p>Vaata, mida soovitatakse vastavalt sellele, mida ütlevad sinu skoorid.</p> <p>Kui sul on ka ühes lahtris kokkuvõtteks „On selgelt väljendunud probleem” või „On väga tõsine probleem”, siis lähtu vastavatest headest soovitustest.</p>			
Probleemi pole	On üksikuid märke ohust	On selgelt väljendunud probleem	On väga tõsine probleem
Naudi elu ja laadi ennast!	<p>Hoia ennast!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puhka iga päev ja igal nädalal. • Tee toredaid asju. • Ole koos oma lähedaste ja lemmikutega. • Tee lõõgastusharjutusi. • Küsi apteegist meeleolu turgutavaid vitamiine ja mineraale. • Proovi taimseid preparaate. • Ole tähelepanelik vaatleja ja jälgi, kuidas edasi läheb. 	<p>Otsi abi!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Räägi mõne spetsialistiga – kogemusnõustaja, psühholoog, perearst, psühhiaater. • Kui sa veel ei valda meeleolu ja emotsioonidejuhtimise tehnikaid, siis õpi neid (koos juhendajaga on see tulemuslikum, kui raamatust õppimine) • Kasuta ka kõiki eelmise lahtri nõuandeid. • Kui probleem on kestnud juba mitu kuud, siis võib kaaluda ka ravimitega taastumise toetamist/kiirendamist, et vältida häiriva olukorra korduvaks muutumist 	<p>Otsi kindlasti abi!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Räägi kindlasti mõne spetsialistiga – kogemusnõustaja, psühholoog, perearst, psühhiaater. Nad hajutavad ka paljusid levinud müüte. • Kasuta toetuseks ka kõiki eelmise lahtri nõuandeid, kuid need ilmselt ei võta probleemi enam ära. • Põhjendatud on ravimitega taastumise toetamine/kiirendamine, sest on suur risk probleemi krooniliseks muutumiseks • Kasuta ravimite mõju täiendamiseks ja tulemuste püsimiseks meeleolu ja emotsioonidejuhtimise tehnikaid.