

Mentalno zdravlje

Članovi tima:

- Violeta Erdelji
- Milica Petrović

Motivacija

U današnjem vremenu kada se živi pod uticajem stresa, javlja se potreba za obraćanjem psihologu. Kod mladih je primećen problem identifikovanja svojih emocija, odnosno nemogućnosti nazvati doživljenu emociju pravim imenom. Takođe, mnogo ljudi se suočava sa anksioznosti, socijalnom anksioznosti i paničnim napadima. Ideja je da postoji ekspertski sistem koji pomaže pri detekovanju emocija i dijagnostici navedenih mentalnih stanja.

Pregled problema

Sistem će na osnovu odgovora po Likertovoj skali utvrditi koja je dominantna emocija koju korisnik oseća, odnosno dijagnostikovati jedno od mentalnih stanja. Sistem prati odgovore na pitanja koja daje korisnik.

U postojećoj literaturi smo pronašli dosta aplikacija koje pomažu u prepoznavanju depresije na osnovu upitnika. Za identifikaciju emocija smo pronašli aplikaciju gde korisnik bira boje i kao rezultat dobija detektovanu emociju. Bojama su pridružene određene karakteristike emocija poput intenziteta i prijetnosti.

Cilj aplikacije je da pomogne korisnicima da identifikuju svoje emocije i povežu se sa sobom kako bi donosili bolje odluke i prevazišli neprijatne emocije. Cilj dijagnostike mentalnih stanja je da ohrabri korisnika da iskreno odgovori na pitanja u upitniku kako bi psiholog znao na koji način da reaguje. Aplikacija je zamišljena kao pomoćno sredstvo korisnicima i njihovim psiholozima.

Metodologija rada

Korisnici sistema su obični korisnici koji žele da bolje upoznaju sebe i psiholozi koji mogu dobiti uvid u rezultate. Korisnici sistema su opisani informacijama kao što su: ime, prezime, godina rođenja, zanimanje, pol.

Običan korisnik ima sledeće opcije:

- Popunjavanje ankete Identifikacija emocija
- Popunjavanje ankete Dijagnostika stanja

- Pregled anketa za Identifikacija emocija
- Pregled anketa za Dijagnostika stanja

Psiholog ima sledeće opcije:

- Uvid u izveštaje
- Uvid u ankete za koje ima pristup

Ulaz u podsistem Emocije su odgovori na Pitanja - Emocije. Izlaz izpodсистема emocije je jedna od konkretnih emocija: Happy, Surprised, Bad, Fearful, Angry, Disgusted, Sad.

Ulaz u podsistem Dijagnostika su odgovori na Pitanja – dijagnostika. Izlaz podсистема dijagnostika je jedno od konkretnih stanja: Anksioznost, Generalni anksiozni poremećaj, Panični napad, Panični poremećaj, Socijalna anksioznost, Socijalna fobija.

Pravila – Emocije

Prvi krug

Radi jednostavnosti pitanja su predstavljena jednom klasom, koji sadrži atribut positive, koji znači da li je pitanje postavljeno u pozitivnoj ili u negativnoj formi. Pre obrade odgovora, odgovore na negativna pitanja moraju da se transformišu vrednosti odgovora.

Drugi krug

Rad ovih pravila bi moglo da se oslanja na radu sa templejtima kako odnosi (određeni po ekspertu) su:

- 0 - 23%
- 24 – 44%
- 45 – 63%
- 64 – 88%
- 89 – 100%
- Sad 1 (12 – 60):
 - 0 – 13 – blago sad
 - 14 - 28 – umereno sad
 - 19 – 37 – izraženo sad
 - 38 – 52 – teško sad
 - 53 – 60 – duboko sad
- Disgusted (8 – 45)
 - 0 – 9 – blago disgusted
 - 10 - 18 – umereno disgusted
 - 19 – 25 – izraženo disgusted
 - 26 – 35 – teško disgusted
 - 36 – 40 – duboko disgusted
- Angry (16 – 80)
 - 0 – 18 – blago angry
 - 19 - 37 – umereno angry
 - 38 – 50 – izraženo angry

- 51 – 70 – teško angry
 - 71 – 80 – duboko angry
- Fearful (12 – 60)
 - 0 – 13 – blago fearful
 - 14 - 28 – umereno fearful
 - 19 – 37 – izraženo fearful
 - 38 – 52 – teško fearful
 - 53 – 60 – duboko fearful
- Bad (8 – 40)
 - 0 – 9 – blago bad
 - 10 - 18 – umereno bad
 - 19 – 25 – izraženo bad
 - 26 – 35 – teško bad
 - 36 – 40 – duboko bad
- Suprised (8 – 40)
 - 0 – 9 – blago suprised
 - 10 - 18 – umereno suprised
 - 19 – 25 – izraženo suprised
 - 26 – 35 – teško suprised
 - 36 – 40 – duboko suprised
- Happy (18 – 90)
 - 0 – 20 – blago happy
 - 21 - 42 – umereno happy
 - 43 – 56 – izraženo happy
 - 57 – 79 – teško happy
 - 80 – 90 – duboko happy

Treći krug

Skraćenice TS – TeškoSad, DS – DubokoSad, a ostale skraćenice su pisane po ovom modelu i odnose se na instanci objekata koji se insert-uju u drugom krugu.

- Sad 2 (6-30):
 - 0 – 6 – blago sad && (TS || DS) - nevalidno
 - 7 - 14 – umereno sad && (TS || DS) - nevalidno
 - 15 – 18 – izraženo sad && (TS || DS) - sad
 - 19 – 26 – teško sad && (TS || DS) - sad
 - 27 – 30 – duboko sad && (TS || DS) - sad
- Disgusted 2 (4-20)
 - 0 – 4 – blago disgusted && (TD || DD) - nevalidno
 - 5 - 9 – umereno disgusted && (TD || DD) - nevalidno
 - 10 – 12 – izraženo disgusted && (TD || DD) - disgusted
 - 13 – 17 – teško disgusted && (TD || DD) - disgusted
 - 18 – 20 – duboko disgusted && (TD || DD) - disgusted
- Angry 2 (8 – 40)

- 0 – 9 – blago angry && (TA || DA) - nevalidno
- 10 - 18 – umereno angry && (TA || DA) - nevalidno
- 19 – 25 – izraženo angry && (TA || DA) - angry
- 26 – 35 – teško angry && (TA || DA) - angry
- 36 – 40 – duboko angry && (TA || DA) - angry
- Fearful 2 (6 – 30)
 - 0 – 6 – blago fearful && (TF || DF) - nevalidno
 - 7 - 14 – umereno fearful && (TF || DF) - nevalidno
 - 15 – 18 – izraženo fearful && (TF || DF) - fearful
 - 19 – 26 – teško fearful && (TF || DF) - fearful
 - 27 – 30 – duboko fearful && (TF || DF) - fearful
- Bad 2 (4 – 20)
 - 0 – 4 – blago bad && (TB || DB) - invalidno
 - 5 - 9 – umereno bad && (TB || DB) - invalidno
 - 10 – 12 – izraženo bad && (TB || DB) - bad
 - 13 – 17 – teško bad && (TB || DB) - bad
 - 18 – 20 – duboko bad && (TB || DB) - bad
- Suprised 2 (4 – 20)
 - 0 – 4 – blago suprised && (TS || DS) - nevalidno
 - 5 - 9 – umereno suprised && (TS || DS) - nevalidno
 - 10 – 12 – izraženo suprised && (TS || DS) - suprised
 - 13 – 17 – teško suprised && (TS || DS) - suprised
 - 18 – 20 – duboko suprised && (TS || DS) - suprised
- Happy 2 (9 – 45)
 - 0 – 10 – blago happy && (TH || DH) - nevalidno
 - 11 - 21 – umereno happy && (TH || DH) - nevalidno
 - 22 – 28 – izraženo happy && (TH || DH) - happy
 - 29 – 39 – teško happy && (TH || DH) - happy
 - 40 – 45 – duboko happy && (TH || DH) - happy

Četvrti krug

- Bad && Fearful -> fearful
- Bad && Angry -> Angry
- Bad && Disgusted -> Disgusted
- Bad && Sad -> Sad
- Bad && Suprised -> Suprised
- Bad && Happy -> Bad
- Fearful && Angry -> Fearful
- Fearful && Disgusted -> Fearful
- Fearful && Sad -> Fearful
- Fearful && Suprised -> Fearful
- Fearful && Happy -> Fearful
- Angry && Disgusted -> Disgusted

- Angry && Sad -> Sad
- Angry && Suprised -> Angry
- Angry && Happy -> Happy
- Disgusted && Sad -> Disgusted
- Disgusted && Happy -> Disgusted
- Disgusted && Suprised -> Suprised
- Sad && Happy -> Sad
- Sad && Suprised -> Suprised

Primer rada sistema

1. Korisnici odgovaraju na postavljena pitanja
2. Odgovore na negativno postavljeno pitanje transformišemo
3. Donošenje odluke na osnovu prvog kruga
4. Donošenje odluke emocije
5. Redukcija emocija na krajnju odluku

Pravila – dijagnostika

Ideja je da korisnik popunjava upitnike. Ogovore daje po Likertovoj skali od 1 – uopšte se ne slažem, 2 – slažem se, 3 – nije da se slažem, a nije ni da se ne slažem, 4 – slažem se, 5 – u potpunosti se slažem.

Prvi upitnik sadrži 18 pitanja, gde su zastupljene grupe pitanja za sva tri mentalna stanja koja se dijagnostikuju.

Prva grupa pravila – analizira odgovore na pitanja koje je dao korisnik u prvom upitniku.

1. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa **anksioznost** i tipa **prva grupa** i zbir odgovora je ≤ 7
2. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa anksioznost i tipa prva grupa i zbir odgovora je ≤ 14 i ≥ 8
3. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa anksioznost i tipa prva grupa i zbir odgovora je ≤ 19 i ≥ 15
4. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa anksioznost i tipa prva grupa i zbir odgovora je ≤ 26 i ≥ 20
5. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa anksioznost i tipa prva grupa i zbir odgovora je ≤ 30 i ≥ 27
6. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa **panicni napad** i tipa **prva grupa** i zbir odgovora je ≤ 7
7. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa panicni napad i tipa prva grupa i zbir odgovora je ≤ 14 i ≥ 8
8. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa panicni napad i tipa prva grupa i zbir odgovora je ≤ 19 i ≥ 15

9. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa **panicni napad** i tipa **prva grupa** i zbir odgovora je ≤ 26 i ≥ 20
10. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa **panicni napad** i tipa **prva grupa** i zbir odgovora je ≤ 30 i ≥ 27
11. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa **socijalna anksioznost** i tipa **prva grupa** i zbir odgovora je ≤ 7
12. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa **socijalna anksioznost** i tipa **prva grupa** i zbir odgovora je ≤ 14 i ≥ 8
13. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa **socijalna anksioznost** i tipa **prva grupa** i zbir odgovora je ≤ 19 i ≥ 15
14. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa **socijalna anksioznost** i tipa **prva grupa** i zbir odgovora je ≤ 26 i ≥ 20
15. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa **socijalna anksioznost** i tipa **prva grupa** i zbir odgovora je ≤ 30 i ≥ 27

Druga grupa pravila – analizira odgovore koje je dao korisnik u drugom upitniku (drugi upitnik će biti sastavljen dinamički na osnovu odgovora sa prvog upitnika)

Drugi upitnik može sadržati maksimalno 43 pitanja. Grupa pitanja koja dijagnostikuje anksioznost broji 26 pitanja, grupa koja dijagnostikuje panični napad 9 pitanja i grupa koja dijagnostikuje socijalnu anksioznost broji 8 pitanja.

Druga grupa pravila

1. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa **anksioznost** i tipa **druga grupa** i zbir odgovora je ≤ 30
2. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa **anksioznost** i tipa **druga grupa** i zbir odgovora je ≤ 61 i ≥ 31
3. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa **anksioznost** i tipa **druga grupa** i zbir odgovora je ≤ 82 i ≥ 62
4. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa **anksioznost** i tipa **druga grupa** i zbir odgovora je ≤ 114 i ≥ 83
5. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa **anksioznost** i tipa **druga grupa** i zbir odgovora je ≤ 130 i ≥ 115
6. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa **panicni napad** i tipa **druga grupa** i zbir odgovora je ≤ 10
7. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa **panicni napad** i tipa **druga grupa** i zbir odgovora je ≤ 21 i ≥ 11
8. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa **panicni napad** i tipa **druga grupa** i zbir odgovora je ≤ 28 i ≥ 22
9. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa **panicni napad** i tipa **druga grupa** i zbir odgovora je ≤ 39 i ≥ 29

10. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa **panicni napad** i tipa druga grupa i zbir odgovora je ≤ 45 i ≥ 40
11. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa **socijalna anksioznost** i tipa **druga grupa** i zbir odgovora je ≤ 9
12. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa socijalna anksioznost i tipa druga grupa i zbir odgovora je ≤ 18 i ≥ 10
13. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa socijalna anksioznost i tipa druga grupa i zbir odgovora je ≤ 25 i ≥ 19
14. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa socijalna anksioznost i tipa druga grupa i zbir odgovora je ≤ 35 i ≥ 26
15. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa socijalna anksioznost i tipa druga grupa i zbir odgovora je ≤ 40 i ≥ 36

Treća grupa pravila – analizira odgovore koje je dao korisnik u trećem upitniku (treći upitnik će biti sastavljen dinamički na osnovu odgovora sa drugog upitnika)

Treći upitnik može sadržati maksimalno 24 pitanja. Grupa pitanja koja dijagnostikuje generalni anksiozni poremećaj broji 12 pitanja, grupa koja dijagnostikuje panični poremećaj 12 pitanja i grupa koja dijagnostikuje socijalnu fobiju broji 10 pitanja.

Treća grupa pitanja

1. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa **anksioznost** i tipa **treća grupa** i zbir odgovora je ≤ 13
2. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa anksioznost i tipa treća grupa i zbir odgovora je ≤ 28 i ≥ 14
3. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa anksioznost i tipa treća grupa i zbir odgovora je ≤ 37 i ≥ 29
4. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa anksioznost i tipa treća grupa i zbir odgovora je ≤ 52 i ≥ 38
5. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa anksioznost i tipa treća grupa i zbir odgovora je ≤ 60 i ≥ 53
6. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa **panicni napad** i tipa **treća grupa** i zbir odgovora je ≤ 13
7. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa panicni napad i tipa treća grupa i zbir odgovora je ≤ 28 i ≥ 14
8. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa panicni napad i tipa treća grupa i zbir odgovora je ≤ 37 i ≥ 29
9. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa panicni napad i tipa treća grupa i zbir odgovora je ≤ 52 i ≥ 38
10. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa panicni napad i tipa treća grupa i zbir odgovora je ≤ 60 i ≥ 53

11. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa **socijalna anksioznost** i tipa **treća grupa** i zbir odgovora je ≤ 11
12. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa socijalna anksioznost i tipa treća grupa i zbir odgovora je ≤ 23 i ≥ 12
13. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa socijalna anksioznost i tipa treća grupa i zbir odgovora je ≤ 31 i ≥ 24
14. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa socijalna anksioznost i tipa treća grupa i zbir odgovora je ≤ 44 i ≥ 32
15. Pravilo koje analizira sve objekte (pitanja) koji su tipa socijalna anksioznost i tipa treća grupa i zbir odgovora je ≤ 50 i ≥ 45

Pravila za zaključivanje:

1. Ako postoji objekat AnksioznostPrvi(jacina= teško/duboko) i ne postoji AnksioznostDrugi i ne postoji AnksioznostTreci -> insert UpitnikDrugiAnksioznost (ovde korisnik treba da bude svestan da ima uslova za anksioznost i da nastavlja sa upitnikom)
 2. Ako postoji objekat AnksioznostPrvi(jacina= teško/duboko) i postoji AnksioznostDrugi(jacina=teško/duboko) i ne postoji AnksioznostTreci -> insert UpitnikTrećiAnksioznost (ovde je vec dijagnostikovana anksioznost, nastavak propitivanja je u ciju provere da li korisnik ima GAD)
 3. Ako postoji objekat AnksioznostPrvi(jacina= teško/duboko) i postoji AnksioznostDrugi(jacina=teško/duboko) i AnksioznostTreci(jacina=teško/duboko) -> insert GAD
- PS : po istom principu i pravila za ostala 2 stanja

Interakcija između pravila

Kada korisnik popuni anketu, prvo se izvršava pravilo koje za negativno postavljena pitanja konvertuje vrednost odgovora i postavlja vrednost atributa converted=True.

Pravila koja daju zaključak treba da se pokrene tek kada u memoriji postoji instanca odgovarajućeg pomoćnog objekta.

Pomoćni objekti (svaki objekat ima atribut jacina: blago, umereno, izraženo, teško, duboko) : AnksioznostPrvi, AnksioznostDrugi, AnksioznostTreci, PanNapadPrvi, PanNapadDrugi, PanNapadTreci, SocijalnaAnksioznostPrvi, SocijalnaAnksioznostDrugi, SocijalnaAnksioznostTreci. UpitnikDrugiAnksioznost, UpitnikTrećiAnksioznost

Primer rada sistema

1. Konverzija negativnih pitanja
2. Pokrenuta prva grupa
3. Pokrenuta druga grupa, pod uslovom da postoji AnksioznostPrvi(jacina= teško/duboko)
4. Pokrenuta treća grupa pod određenim uslovima - izlaz

Izveštaji – Emocije i dijagnostika

Izveštaje mogu da vide psiholozi.

1. Odabirom različitih parametara (broj godina, pol, zanimanje) dobijaju izveštaj o dobijenom rezultatima
2. Odabirom emocije/stanja i perioda može da vidi u kom periodu i kako su se fluktuirale emocije (odnosi se na sve korisnike)
3. Odabirom jednog od svojih klijenata može da dobija izveštaj za baš tog korisnika

Pitanja - Emocije

Sad

1. Isolated - Često se osetim otuđenim od drugih ljudi.
2. Abandoned – Ponekad imam utisak da svi u mom životu su me napustili.
3. Victimized – Ja sam žrtva okolnosti.
4. Fragile – U poslednje vreme se osećam ranljivo.
5. Grief – Izgubila sam mnogo stvari u svom životu.
6. Prowerless – Često osećam da ne mogu uticati na stvari.
7. Ashamed – Stidim se svojih postupaka.
8. Empty – Često osećam kao da me ništa ne ispunjava u potpunosti.
9. Remorseful – Gotovo svi ljudi koji sam upoznao su bolji od mene.
10. Inferior – Ja sam crna ovca u svojoj porodici / društvu.
11. Disappointed – Kajim se zbog nekih stvari koji sam uradio.
12. Embarrassed – Sramota me zbog dela koji sam učinio.

Sad inner

1. Lonely – 1 + 2 – U poslednje vreme se osećam usamljeno i napušteno.
2. Vulnerable – 3 + 4 – Tuga je ponekad toliko snažna da mislim da ne mogu da istežim.
3. Despair – 5 + 6 – Žalim za mnogim stvarima koje sam bio nemoćan da uradim drugačije.
4. Guilty – 7 + 8 – Kada bih se vratio u prošlost pokušao bih da ispravim neke stvari.
5. Depressed – 9 + 10 – U poslednje vreme moje raspoloženje je na nuli.
6. Hurt – 11 + 12 – Razočaran sam u mnoge ljude u svom okruženju.

Disgusted

1. Hesitant – Često oklevam da donesem pravu odluku.
2. Horrified - Plašim se mnogih stvari.
3. Detestable - Postoje ljudi pojave koji mi se gade.
4. Nauseated - Kada vidim prosjaka na ulici uhvati me mučnine.
5. Revolted - Često imam potrebu da izteram pravdu do kraja.
6. Appaled - Zgržen sam mnogim pojavama u našem društvu.
7. Embarrassed - Često se osećam transfer blama.

8. Judgmental - Nemam problem da osudim postupke drugih.

Disgusted inner

1. Repelled - 1 + 2 – Osećam odbojnost prema spoljašnjem svetu.
2. Awful – 3 + 4 Često osećam gađenje.
3. Disappointed – 4 + 6 Razočaran sam u druge.
4. Disapproving – 7 + 8 Ne slažem se sa mišljenjem druge.

Angry

1. Sceptical - U prošlosti sam bio mnogo puta odbačen.
2. Skeptičan – Imam potrebu da preispitujem pojave u svojem okruženju.
3. Numb - Često se osećam odsutno.
4. Withdrawn - U situacijama koje su neprijatne ja se najčešće povučem.
5. Annoyed - Iritira me prisustvo drugih ljudi.
6. Infuriated - I najmanja sitnica može da me razbesni.
7. Hostile - U koliko ti druga osoba dozvoli, treba da iskoristiš.
8. Provoked - Drugi ljudi me često provociraju.
9. Jealous - U koliko bi moj partner popio piće sa kolegom sa posla osećao bih ljutnju.
10. Furious - Ponekad ne mogu da kontrolišem nalet besa.
11. Violeted - Često osećam da su mi narušena osnovna ljudska prava.
12. Indignant - Drugi ljudi su nepravedni prema meni.
13. Ridiculed - U prošlosti sam bio žrtva tuđih podsmeha.
14. Disrespected - Ne pamtim kada sam poslednji put bio ispoštovan.
15. Resentful - Kada se dogovorim za kafu sa nekim često se desi da se neko ne pojavi.
16. Betrayed - Mnogi ljudi su me tokom života izdali.

Angry inner

1. Critical - 1 + 2 – Smatram da mogu da nađem prednosti i mane u svakoj situaciji.
2. Distant - 3 + 4 – Ponekad imam utisak da se stvari dešavaju dok ja nisam prisutan.
3. Frustrated - 5 + 6 – Trudim se da održim pozitivno raspoloženje ali uprkos tome mnogo toga me iznervira.
4. Aggressive - 7 + 8 – Ponekad sam imao fizičke obračune sa drugim ljudima.
5. Mad - 9 + 10 – Bes koji osećam teško kontrolisati.
6. Bitter - 11+12 – Smatram da ne vredi živeti u ovom svetu iz opačenih vrednosti.
7. Humiliated - 13+14-U prošlosti se dešavalo da me drugi ljudi doživljavaju kao „dvorsku ludu“.
8. Let down - 15+16 – Kada vratim film unazad više puta sam bio ostavljen/napušten nego ispoštovan.

Fearful

1. Exposed - Kada sam sa društvom osećam se kao da svi gledaju u mene.
2. Nervous - Ponekad je dovoljna sitnica da se uznemirim.

3. Persecuted - Smatram da nisam uspeo da ostvarim neke stvari jer su ljudi imali predrasude prema meni.
4. Excluded - Često sam bio isključen iz grupa čiji član sam želeo da budem.
5. Insignificant - Nikome nije stalo do mene.
6. Worthless - Teško mi je da pronađem sopstvane vrednosti.
7. Inferior - Drugi ljudi su mnogo bolji od mene.
8. Inadequate - Šta god sam do sada započeo nikako nisam mogao da budem dovoljno dobar u tome.
9. Worried - Ponekad osećam kao da nosim ogroman teret na svojim leđima.
10. Overwhelmed - Moji misli su ponekad toliko brze da se zbunim.
11. Frightened - Plašim se više nego drugi ljudi.
12. Helpless - Ukoliko bih tražio pomoć od drugih ljudi ne verujem da bih je dobio.

Fearful inner

1. Threatened - 1 + 2 – Pretnja drugih ljudi nije mi nepoznato.
2. Rejected - 3 + 4 – Osećam da sam u više situacija sam bio odbačen nego prihvaćen.
3. Weak - 5+6 – Ponekad mislim da nisam dovoljno jak da se nosim sa svim problemima.
4. Insecure - 7-8 – Trudim se da ohrabrujem sam sebe al ponekad mi to teško ide.
5. Anxious - 9-10- Mnogo vremena provodim razmišljajući o tome šta bi moglo da uđe po zlu.
6. Scared - 11+12-Ponekad mi prijatelji kažu da ne treba da se plašim toliko stvari.

Bad

1. Indifferent - Često mi je sve jedno kako ću provesti dan.
2. Apathetic - Izgubio sam interesovanje za mnoge stvari.
3. Pressured - Ponekad osećam kao da ne uspevam da ispunim sve obaveze.
4. Rushed - Često sam u žurbi.
5. Overwhelmed - Primećujem dosta stvari koji me uznemiruju.
6. Out of control - Volela bih da mogu da kontrolišem sve.
7. Sleepy - U poslednje vreme spavam više nego inače.
8. Unfocussed - Primećujem da moja koncentracija lošija/slabija nego pre.

Bad inner

1. Bored - 1+2 – U poslednje mi teško da pronađem nešto što će mi okupirati pažnju.
2. Busy - 3+4 – Većinu vremena sam zauzet.
3. Stressed - 5+6 – Često osećam kao da ne uspevam da se odmorim ni nakon dovoljno sati sna.
4. Tired - 7+8- Umoran sam.

Suprised

1. Shocked - Mnogi stvari me šokiraju.
2. Dismayed - Neprijatno sam iznenađen stvarima iz svog okruženja.

3. Disillusioned - Ponekad mi deluje da ništa nije dovoljno dobro.
4. Perplexed - Zbunjuje me način na koju funkcionišu ljudi oko mene.
5. Astonished - Često se pozitivno iznenadim.
6. Awe - Ostanem u čudu kada vidim šta je neko uspeo da postigne.
7. Eager - Postoje stvari koje bih jako želeo da postignem.
8. Energetic - Često osećam da imam mnogo energije.

Suprised inner

1. Startled - 1+2 – Zaprepašćen sam načinom na koje funkcioniše društvo.
2. Confused - 3+4 – Često se osećam zbunjeno.
3. Amazed - 5+6 – Divim se ljudima iz svoje okoline.
4. Excited - 7+8 – Uzbuđen sam povodom stvari koje me čekaju u budućnosti.

Happy

1. Inspired - U toku dana osećam nalete pozitivne energije.
2. Hopeful - Jedno od vrednosti koje se držim je nada.
3. Intimate- Osećam potrebu da budem blizak sa drugom osobom.
4. Sensitive - Tuđa osećanja me znače.
5. Thankful - Često se osećam zahvalnost prema stvarima koji su mi se desile.
6. Loving - Smatram da su drugi ljudi vredni/ljubavi.
7. Creative - Drugi ljudi mi često kažu da sam kreativna osoba.
8. Courageous - Često imam potrebu da istupim za ljude koje nemaju snagu da se bore sami.
9. Valued - Smatram da je svako ljudsko biće vredno sama po sebi.
10. Respected - Tokom odrastanja sam osetio da me drugi poštuju.
11. Confident - Verujem u svoje sposobnosti.
12. Successful - Zadovoljan sam sa svojim postignućima.
13. Inquisitive - Imam želju da se interesujem za stvari koje nisu moja struka.
14. Curous - Voleo bih da tokom svog života saznam što više stvari.
15. Joyful - Mogu da pronađem sreću u skoro svemu.
16. Free - Često se osećam kao da ništa me ne sprečava.
17. Cheeky - Kada neko u društvu baci foru na moj račun ja se ne ljutim.
18. Aroused - Prija mi kada se nešto dešava oko mene.

Happy inner

1. Optimistic - 1+2 – Često verujem da će se u budućnosti dogoditi dobre stvari.
2. Trusting - 3 + 4 – Meni se može verovati.
3. Peaceful - 5 + 6 – Smatram da mir ima cenu.
4. Powerful - 7 + 8 – Često osećam toliko snagu da započnem nove stvari.
5. Accepted - 9 + 10 – Osećam se prihvaćeno.
6. Proud - 11 + 12 – Do sada sam postigao sve što sam želeo.
7. Interested - 13 + 14 – Uvek pronađem nešto što me zaokupira.
8. Content - 15 + 16 – Generalno sam zadovoljan sa životom.
9. Playful - 17 + 18 – Prija mi okruženje u kom se stalno nešto dešava.

Pitanja – dijagnostika

Dijagnostika anksioznosti – prvi sloj

1. U određenim situacijama osećam tenziju.
2. Imam utisak da mogu da kontrolišem svoju brigu.
3. Iako su određene situacije neprijatne, ja ih mogu podneti.
4. Ne predstavlja mi problem da se fokusiram na određene zadatke.
5. Iako se ponekad ne osećam najbolje, nemam utisak da sam na „ivici pucanja“.
6. Kada razmišljam o budućnosti, ne brinem preterano.

Dijagnostika anksioznosti – drugi sloj

Anksioznost – kognitivni - briga

1. Često razmišljam o budućnosti.
2. Kada razmišljam o budućnosti, ne vidim ništa dobro.
3. Plašim se budućnosti.
4. Plašim se kako će moja budućnost izgledati.
5. Voleo/-la bih da mogu da kontrolišem budućnost.

Anksioznost - Kognitivni – pažnja

1. Kada sam u grupi ljudi ponekad mislim da svi komentarišu mene.
2. Primećujem stvari koje drugi ljudi ne primećuju.
3. Retko šta mi promakne.
4. Često obraćam pažnju na stvari koje drugi ljudi smatraju beznačajnim.
5. Uvek sam na oprezu.

Anksioznost – kognitivni - koncentracija

1. Teško mi je da usmerim pažnju kada treba da odradim neki zadatak.
2. Misli mi često lutaju.
3. Osećam preveliki pritisak kada izlazim na ispit/kada na poslu radim specifičan zadatak.
4. Osećam kao da me moje misli ometaju.
5. Teško mi je da pobežnem od svojih misli.

Anksioznost- bihevioralni i fiziološki

1. Često osećam napetost u mišićima.
2. Osećam pritisak u grudima.
3. Često mi srce lupa brzo.
4. Kada se nađem u situaciji koja je neprijatna, nastojim da pobežnem po svaku cenu.
5. Nakon prisustva nekoj neprijatnoj situaciji, osećam kao da me celo telo boli.

Anksioznost – emocionalni

1. Često sam napet/-a.

2. Osećam kao da šta god uradim, nije dovoljno dobro.
3. Ponekad osećam da ne mogu ništa da uradim kako bih popravio/-la neku situaciju.
4. Ja sam osoba koja mnogo strepi.
5. Često se osećam nesigurnim.
6. U poslednje vreme mi je teško da se opustim.

Anksioznist – GAD – generalni aksiozni poremećaj - treći sloj

1. U poslednjih 6 meseci imam pojačanu anksioznost.
2. U poslednjih 6 meseci brinem povodom mnogih događaja i aktivnosti.
3. U poslednjih 6 meseci teško mi je da kontrolišem brigu.
4. U poslednjih 6 meseci ne uspevam da „isključim mozak“.
5. U poslednjih 6 meseci često osećam kao da sam „na kraju živaca“.
6. U poslednjih 6 meseci često osećam da sam na „ivici pucanja“.
7. U poslednjih 6 meseci osećam snažnu mišićnu napetost.
8. U poslednjih 6 meseci se lako zamaram.
9. U poslednjih 6 meseci imam poremećen san.
10. U poslednjih 6 meseci imam otežanu koncentraciju.
11. U poslednjih 6 meseci ne uspevam da rešim poslovne zadatke koje sam ranije uspevao/-la.
12. Tokom prošlog meseca nisam konzumirao psihoaktivne supstance.

Dijagnostika panika – prvi sloj

1. Teško mi je da se nosim sa svojim telesnim simptomima.
2. Ponekad se zadišem kada idem uz stepenice, ali to mi ne predstavlja problem.
3. Ponekad imam utisak da ne mogu da kontrolišem svoje telo, ali mislim da je to normalno.
4. Drugi ljudi mi kažu da se često žalim da mi nije dobro.
5. Uplašim se kada srce počne brzo da mi lupa.
6. Kada zadrhtim u prisustvu drugih ljudi, plašim se da će oni pomisliti da sam lud.

Dijagnostika paničnog napada – drugi sloj

1. Desilo mi se da verujem da ću umreti od srca/da doživljavam infarkt.
2. Imao/-la sam situaciju u kojoj sam verovao/-la da mi mozak otkazuje.
3. Ponekad verujem da ću poludeti.
4. Desilo mi se da imam utisak/osećaj da u potpunosti gubim kontrolu nad svojim telom.
5. Često imam osećaj vrtoglavice.
6. Ponekad mislim da ću se onesvestiti.
7. Desilo mi se da osećam trnce po koži.
8. Ponekad se probudim noću zadihan i u znoju.
9. Kada odlazim u bioskop najčešće biram mesto blizu vrata.

Dijagnostika paničnog poremećaja – treći sloj

1. Više puta u životu mi se desilo da imam neprijatne telesne simptome praćene mislima da ću poludeti, umreti ili da ću se osramotiti pred drugim ljudima.
2. Tokom prošlog meseca desio mi se 1 ili bar 1 panični napad.
3. Tokom prošlog meseca desio mi se minimum 1 panični napad pri čemu sam brinuo o tome da li će biti sledećeg napada.
4. Tokom prošlog meseca desio mi se bar 1 panični napad pri čemu sam značajno promenio svoje ponašanje, iščekujući novi napad.
5. Tokom prošlog meseca, nisam konzumirao psihoaktivne supstance.
6. Ne patim od hroničnih bolesti.
7. Izbegavam šetnje po vrućini.
8. Izbegavam aktivnosti poput aerobika, plesa, sporta.
9. Ukoliko se u društvu povede diskusija o nekoj temi koja mi je važna, nastojim da ne učestvujem kako se ne bih uznemirio/-la.
10. Izbegavam šetnje po vrlo hladnom vremenu.
11. Prelazak preko mosta me čini uznemirenim/-nom.
12. Izbegavam vožnju gradskim prevozom.

Socijalna anksioznost – prvi nivo

1. Ponekad mi je neprijatno u prisustvu drugih ljudi.
2. Više volim da provodim vreme sam, nego sa drugima.
3. Nemam problem da pitam nepoznatu osobu da mi pomogne u orijentaciji.
4. Družim se sa mnogo ljudi.
5. Prija mi prisustvo drugih ljudi.
6. Ne volim da radim u velikim grupama.

Socijalna anksioznost – drugi nivo

1. Kada treba da iznesem svoje mišljenje pred drugim ljudima (čak i bliskim) unervozim se, nije mi prijatno.
2. Brine me šta će drugi ljudi misliti o meni.
3. Obraćanje prodavcu u prodavnici za mene predstavlja izuzetan napor.
4. Izbegavam vožnju javnim prevozom.
5. Kada neko gleda u mene, nastojim da što brže skrenem pogled.
6. Razgovor sa nepoznatom osobom mi predstavlja stres.
7. Kada prolazim kroz prostoriju punu ljudi najradije bih pobegao/-la.
8. Često se plašim da ću se ponašati ili izgledati anksiozno.

Socijalna fobija – treći nivo

1. Mnoge svakodnevne situacije koje uključuju prisustvo drugih ljudi, za mene predstavljaju ogroman stres.
2. Brinem da ću smoriti sagovornika.
3. Pre javnog nastupa mislim da ću povratiti.
4. Nikada ne jedem na javnom mestu.
5. Tesko mi je da ostvarim kontakt sa osobom suprotnog pola.

6. Kada se potpisujem pred drugima, često mi drhte ruke.
7. Kada razgovaram sa šefom, glas mi se pretvori u pesak.
8. Nikada ne koristim javni toalet.
9. Kontakt sa drugim ljudima mi predstavlja ogroman pritisak.
10. Gledam da po svaku cenu izbegnem sretanje drugih ljudi.