

## ŽALOVANJE

### 1. DEL. Prosimo vas, da pri vsakem vprašanju izberete odgovor, ki za vas najbolj drži.

1. Kako pogosto ste v zadnjem mesecu hrepeneli po osebi, ki ste jo izgubili?				
1 = sploh ne	2 = vsaj enkrat	3 = vsaj 1-x na teden	4 = vsaj 1-x na dan	5 = večkrat na dan

2. Kako pogosto ste v zadnjem mesecu občutili intenzivno čustveno bolečino, potrto ali žalost za osebo, ki ste jo izgubili?				
1 = sploh ne	2 = vsaj enkrat	3 = vsaj 1-x na teden	4 = vsaj 1-x na dan	5 = večkrat na dan

3. V zvezi s 1. in 2. vprašanjem: Ali ste doživeli katerega od zgoraj naštetih simptomov vsaj 1-x dnevno in so šest mesecev po izgubi začeli pojenjati?	
Ne	Da

4. Kako pogosto ste se v zadnjem mesecu poskusili izogniti vsemu, kar vas spominja, da osebe, ki ste jo izgubili, ni več?				
1 = sploh ne	2 = vsaj enkrat	3 = vsaj 1-x na teden	4 = vsaj 1-x na dan	5 = večkrat na dan

5. Kako pogosto ste se v zadnjem mesecu počutili zbegane, šokirane ali osuple ob svoji izgubi?				
1 = sploh ne	2 = vsaj enkrat	3 = vsaj 1-x na teden	4 = vsaj 1-x na dan	5 = večkrat na dan

### 2. DEL. Prosimo vas, da pri vsakem vprašanju označite, kako se trenutno počutite. Obkrožite številko na desni, ki je v skladu z vašim odgovorom.

	Sploh ne	Rahlo	Nekoliko	Kar precej	Povsem
6. Se počutite zmedene glede svoje vloge v življenju ali občutite, da ne veste, kdo ste (imate npr. občutek, da je del vas umrl)?	1	2	3	4	5
7. Ste imeli težave sprejeti svojo izgubo?	1	2	3	4	5
8. Vam je od izgube naprej težko zaupati drugim?	1	2	3	4	5
9. Čutite zagrenjenost zaradi svoje izgube?	1	2	3	4	5
10. Čutite, da vam je težko premakniti se naprej v življenju (npr. spoznavanje novih prijateljev, začeti z novimi interesi)?	1	2	3	4	5
11. Se od svoje izgube naprej počutite čustveno otopele?	1	2	3	4	5
12. Čutite, da vas življenje od izgube naprej ne izpolnjuje, je prazno ali brez smisla?	1	2	3	4	5

### 3. DEL. Obkrožite odgovor, ki je v skladu z vašo izbiro.

13. Občutite pomembno poslabšanje na področju socialnih in delovnih odnosov ali na drugih pomembnih področjih delovanja (npr. domače obveznosti)?	
Ne	Da

English – Slovene translation:  
Mmag. Polona Ozbič:  
Dr. Anja Simonič

Slovene – English translation:  
Vita Poštuvan

Contact: [polona.ozbic@psih-klinika.si](mailto:polona.ozbic@psih-klinika.si) or [Polona.Ozbic@gmail.com](mailto:Polona.Ozbic@gmail.com)  
Psihiatrična klinika Ljubljana, Studenec 48, 1260 Ljubljana, Slovenija