

Ambulatorinių slaugos ir
akušerijos ankstyvosios
intervencijos paslaugų šeimoms
teikimo reikalavimų tvarkos
aprašo
11 priedas

EMOCINĖ NĖŠČIOSIOS SITUACIJA

VIZITO DATA:	Nustatytas rizikos lygis:
VIZITO NR. :	
ŠLS VARDAS PAVARDĖ:	
NĖŠČIOSIOS VARDAS PAVARDĖ:	
<p>Emocinės būklės ypatumai nėštumo metu ir pogimdyminiu laikotarpiu labai svarbūs tolesniam motinos ir vaiko prierašumo išsivystymui bei prognozuojant galimą nuotaikų kaitą vėlesniu laikotarpiu. Emocinę būklę nurodantys simptomai gali atsirasti dėl jau egzistuojančio nerimo tęstinumo ar jo pablogėjimo, kurį sukelia fiziologiniai ir psichosocialiniai pokyčiai, susiję su nėštumu bei naujai atsiradusiu nerimu dėl ateities. Labai svarbu vertinti ne tik į nėščiosios atsakymus, bet ir jos savijautą, kūno kalbą. Vertinti reikia praėjusio vieno mėnesio simptomų ir situacijų dažnumą.</p> <p>Rizikos faktoriai:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nerimas 2. Baimės 3. Perfekcionizmas ir kontrolė 4. Gebėjimas prisitaikyti 	

	Visiškai ne (0)	Kartais (1)	Dažnai (2)	Beveik visada (3)
PERDĖTAS NĖRIMAS IR SPECIFINĖS BAIMĖS				
1. Jaudinuosi dėl savo nėštumo/būsimo kūdikio?				
2. Bijau, kad kūdikiui kažkas nutiks				
3. Jaučiu baimę, kad gali nutikti kažkas blogo				
4. Jaudinuosi dėl daugelio dalykų				
5. Jaudinuosi dėl ateities				
6. Jaučiuosi sukręsta				
7. Labai bijau skausmo, gimdymo, kraujo ar adatų				
8. Patiriu staigius nerimo priepuolius				
9. Kankina varginančios mintys, kurias sunku kontroliuoti, užslopinti				
10. Sunku užmigti, netgi turint galimybę				
PERFEKCIONIZAMS IR KONTROLĖ				
11. Atlieku veiksmus tik tam tikra tvarka				
12. Noriu, kad viskas būtų atlikta tobulai				
13. Visada turiu kontroliuoti situaciją				
14. Sunku nustoti tikrinti dalykus				
15. Jaučiu greitą emocijų kaitą, greitai susierzinu				
16. Susikoncentruoju į pasikartojančias mintis				

17.	Pastoviai prižiūriu, kad viskas būtų atlikta tvarkingai				
18.	Liūdina pasikartojantys prisiminimai, sapnai ar košmarai				
SOCIALINIS NERIMAS					
19.	Jaudinuosi, kad prisidarysiu gėdos prieš kitus žmones				
20.	Bijau, kad kiti žmonės mane pasmerks				
21.	Nejaukiai jaučiuosi būryje žmonių				
22.	Vengiu susibūrimų su žmonėmis				
23.	Vengiu dalykų dėl kurių jaučiuosi nerami				
DIDELĖ BAIMĖ IR PRISITAIKYMAS					
24.	Jaučiuosi taip, kad visada stebėčiau save iš šono				
25.	Prarandu laiko nuovoką, neprisimenu, kas įvyko				
26.	Sunkiai prisitaikau prie naujovių/pokyčių				
27.	Nerimas trukdo atlikti tam tikrus darbus				
28.	Galvoje daug minčių, dėl kurių sunku susikonzentruoti				
29.	Bijau parasti kontrolę				
30.	Jaučiu paniką				
31.	Dažnai jaudinuosi				
BALŲ SUMA:					

RIZIKOS LYGIAI:

0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jei nėščioji atsakydama į klausimus surinko mažiau nei 20 balų, nėščiosios emocinė būklė gera. 2. Nėščioji nejaučia nerimo, specifinių baimių, sugeba kontroliuoti savo mintis ir emocijas, jaučiasi saugi aplinkinių tarpe, lengvai prisitaiko prie pokyčių.
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jei nėščioji atsakydama į klausimus surinko 21-25 balų, nėščiosios emocinė būklė patenkinama. 2. Nėščioji sugeba kritiškai save vertinti ir supranta, kad kartais ją kankina neramios mintys, baimė dėl būsimo kūdikio, bet sugeba su jomis susitvarkyti ir koncentruotis į svarbius dalykus. 3. Nėščioji nesijaučia jaukiai esant didelei miniai žmonių, tačiau nevengia susibūrimų su draugais, artimais žmonėmis, nejaučia nerimo esant aplinkiniams. 4. Nėščioji kontroliuoja savo emocijas ir mintis.
2	<ol style="list-style-type: none"> 5. Jei nėščioji atsakydama į klausimus surinko 26-41 balą, jai pasireiškia vidutinio sunkumo simptomai. 6. Nėščiąją kartais kankina košmarai, jaučia perdėtą baimę dėl kūdikio ateities, bijo, kad kūdikiui kažkas nutiks. 7. Nėščioji dažnai jaučiasi liūdna, kartais nesugeba kontroliuoti savo minčių, kartais sunku užmigti. 8. Už netenkinantį rezultatą ar padarytą klaidą nėščioji save kritikuoja ir graužiasi.
3	<ol style="list-style-type: none"> 9. Jei nėščioji atsakydama į klausimus surinko 42-93 balus, jai pasireiškia sunkūs emocinė būklės pokyčių simptomai. 10. Nėščioji turi fobiją gimdymui (<i>jeigu į 7 klausimą atsako teigiamai</i>) 11. Nėščioji turi kontroliavimo sutrikimų, nesugeba savęs vertinti adekvačiai, susikoncentruoja į pasikartojančias slogias mintis. Už netenkinantį rezultatą ar padarytą klaidą, nėščioji save baudžia ir savęs nekenčia. 12. Nėščioji visada galvoja ką apie ją pagalvos aplinkiniai, bijo išsakyti savo nuomonę, nes mano, kad aplinkiniai ją pasmerks. 13. Nėščiajai nerimas trukdo atlikti kasdienius darbus, ji nesusitvarko su savo mintimis, kankina panikos atakos, visada jaučia jaudulį, nerimą.

Pageidaujama, kad klausimyną užpildytų pati moteris savarankiškai, nesitardama su aplinkiniais (išskyrus atvejus, kuomet moteris nemoka ar sunkiai skaito lietuviškai).