**大流行病压力指数 (PSI)**

1. 在新型冠状病毒期间， 您正在做什么或做过什么？（多选项）

—我的生活或行为没有改变

—实施保持社交距离（例如，通过避免大型群体, 并与其他人保持3-6英尺的距离，减少在社交，工作或学校环境中与其他人的身体接触）

（若是 – 您已实施了多长时间了: \_\_\_天?）

在这X天内，有多少天需要近距离接触他人（例如，您在这些天内未能实施保持社交距离）？

（若是 – 您是选择自己执行的还是其他人要求您实施此操作？）

（若是 - 您这样做是否是为了保护家庭中的其他人？）

—自我隔离（即，当您生病或曾经接触过感染人，将自己与其他人隔离开以防止他人感染）

（若是 – 您已经做/做过多长时间了？[天]）

在这X天内，有多少天您最终还是违反了隔离（例如，您在这些天内没有被隔离）？

（若是 – 您是选择自己执行的还是其他人要求您执行此操作？）

（若是 - 您这样做是否是为了保护家庭中的其他人？）

 —在家照顾家人

（若是 —

—孩子

—老年人

—在家办公

（若是 - 您是否需要在照顾其他人之间取得平衡 [例如父母、孩子、伴侣]？）

—不工作

（若是 - 您是否因为新型冠状病毒而失去了收入来源？）

（若是 – 为什么？（选择所有适用选项）

—因为我生病或被隔离

—因为我家有人生病或被隔离

—因为我的办公地点关闭了，并且没有提供远程工作的选项

—因为我被解雇或失业了

—医疗服务使用的变化（例如，致电您的医疗服务提供者、去急诊等）

（若是 – 是增加了还是减少了？）

—关注与新型冠状病毒相关的媒体报道（例如，观看或阅读新闻、关注社交媒体等）

（若是：您平均每天花了多少小时？）

—改变旅行计划

（若是 – 您旅行的更多还是更少了？）

1. 新型冠状病毒对您的日常生活有多大影响？
2. 一点也不
3. 一点
4. 比较多
5. 很多
6. 特别多
7. 拒绝回答
8. 在新型冠状病毒期间，您正在经历（或经历过）以下哪些事情？ （多选项）

—被诊断出新型冠状病毒

—害怕感染新型冠状病毒

—害怕传染给别人新型冠状病毒

—担心朋友、家人、伴侣等

若是：

—本地的

—在中国其他地区

—在中国之外

—被他人污蔑或歧视（例如，由于您的身份、症状或其他与新型冠状病毒相关的因素而给予您不同对待）

—个人财务损失（例如，失去工资、工作、投资/退休金、与旅行有关的取消）

—沮丧或无聊

—基本生活用品不足（例如，食物、水、药品、住所）

—更多焦虑

—更多抑郁

—更多睡眠、更少睡眠、或其他相对于正常睡眠模式的改变

—增加酒精或其他依赖性药物的使用

—性行为的改变

（若是 - 是增加还是减少了？）

—孤独

—对什么是新型冠状病毒、如何预防它、或为什么需要保持社交距离或隔离感到困惑

—感觉自己通过防止自己或他人感染新型冠状病毒而做出了贡献

—从家人、朋友、伴侣、咨询师或其他人那里获得了情感或社会支持

—从家人、朋友、合作伙伴、组织或其他人那里获得财务支持

—其他困难或挑战（我们希望收到您的来信！请告诉我们更多\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_）

请使用以下引文：

Harkness, A. (2020). The Pandemic Stress Index. University of Miami