**Translated from English by Dr. Gerda Ana Melnik**

**Institute of Data Science and Digital Technologies,**

**Vilnius Univiersity,**

**Akademijos g. 4, Vilnius, Lithuania**

**Email: gerda.melnik@mif.vu.lt**

**Pandeminio Streso Indeksas (PSI)**

1. Kas geriausiai apibūdina, tai ką jūs darote/darėte ar patyrėte COVID-19 (koronaviruso) metu? (pažymėkite visus tinkamus atsakymus)

\_\_ jokių pokyčių mano gyvenime, lyginant su prieš-pandeminiu laikotarpiu

\_\_ socialinio atstumo laikymasis (pvz., fizinio kontakto su kitais žmonėmis sumažinimas socialinėse, darbo ar mokymo aplinkose, vengiant didesnių sanbūrių ir laikantis 1-2 metrų atstumo nuo kitų žmonių)

(jei taip – kiek laiko jūs taip elgėtės? [kiek dienų])

 Iš tų X dienų, kaip dažnai jums vis tiek teko atsidurti fiziškai arti kitų žmonių (tai yra, jums nepavyko laikytis socialinio atstumo)?

(jei taip – ar jūs taip elgėtės savo noru, ar kažkas reikalavo iš jūsų taip elgtis?)

(jei taip – ar taip elgėtės tam, kad apsaugotumėte savo šeimos narį?)

\_\_ saviizoliacija ar karantinas (pvz., po kelionių į paveiktas užsienio valstybes, susirgus peršalimu, ar turėjus kontaktą su užsikrėtusiais žmonėmis, izoliavotės nuo kitų žmonių, kad jų neužkrėstumėte)

 (jei taip – kiek laiko tai darėte? [kiek dienų])

 Iš tų X dienų, kaip dažnai jums teko nepaisyti saviizolicijos ar karantino (tai yra, jūs nesilaikėte saviizoliacijos ar karantino)?

 (jei taip - ar jūs taip elgėtės savo noru, ar kažkas reikalavo iš jūsų taip elgits?)

(jei taip – ar taip elgėtės tam, kad apsaugotume savo šeimos narį?)

 \_\_artimojo priežiūra namuose

 (jei taip –

 \_\_vaiko ar vaikų priežiūra

 \_\_pagyvenusio žmogaus priežiūra

 \_\_darbas iš namų

 (jei taip – ar jums teko tai derinti su artimųjų priežiūra [pvz., tėvų, vaikų, partnerio?])

 \_\_nedarbas

 (jei taip – ar praradote savo pajamas dėl COVID-19/koronaviruso?)

 (jei taip – kodėl? (pažymėkite visus tinkamus atsakymus)

 \_\_nes sirgau/sergu arba turėjau karantinuotis

 \_\_nes mano šeimo narys sirgo arba turėjo karantinuotis

\_\_nes mano darbovietė buvo uždaryta, ir man nebuvo suteikta galimybė dirbti nuotoliniu būdu

\_\_nes mane atleido arba praradau darbą

 \_\_pokyčiai gaunant sveikatos apsaugos paslaugas (pvz., skambinant į sveikatos apsaugos įstaigą, kreipiantis dėl skubios pagalbos ir pan.)

 (jei taip – ar kreipėtės dažniau, ar rečiau?)

\_\_su COVID-19 susijusios informacijos sekimas (pvz., žiūrite ar skaitote naujienas, sekate su tuo susijusias naujienas socialiniuose tinkluose ir pan.)

 (jei taip – kiek vidutiniškai tam skiriate valandų per dieną)

\_\_Pasikeitę planai dėl kelionių

 (jei taip – keliavote mažiau ar daugiau?)

2. Kaip COVID-19 (koronavirusas) paveikė jūsų kasdienį gyvenimą?

1. Visiškai nepaveikė
2. Truputį paveikė
3. Stipriai paveikė
4. Labai stipriai paveikė
5. Ypatingai paveikė
6. Nenoriu atsakyti
7. Pažymėkite, kuriuos dalykus patiriate (ar patyrėte) COVID-19 (koronaviruso metu)?:

\_\_ man buvo diagnozuotas COVID-19

\_\_ baimė užsikrėsti

\_\_ baimė užkrėsti ką nors kitą

\_\_ jaudulys dėl šeimos, draugų, partnerio ir t.t.

 Jei taip:

 \_\_esančių mano mieste

 \_\_esančių kitur Lietuvoje

 \_\_esančių užsienyje

\_\_diskriminacija jūsų atžvilgiu (pvz., jei žmonės kitaip nei įprastai su jumis elgėsi dėl jūsų tapatybės, simptomų, kuriuos patiriate, ar kitų su COVID-19 susijusių faktorių)

\_\_ finansiniai nuostoliai ir praradimai (e.g., sumažėjusi alga, darbo praradimas, investicijų praradimas, nuostoliai dėl atšauktų kelionių ir pan.)

\_\_ frustracija ar nuobodulys

\_\_ sunkumai apsirūpinti esminėmis prekėmis (pvz., maistu, vandeniu, vaistais, būstu)

\_\_ daugiau jaudulio nei įprastai

\_\_ daugiau depresijos

\_\_ daugiau arba mažiau miego, kiti pokyčiai jūsų įprastiniuose miegojimo įpročiuose

\_\_ padidėjęs alkoholio ar kitu svaigalų vartojimas

\_\_ pasikeitęs seksualinis aktyvumas

 (yes taip – ar jis padidėjo, ar sumažėjo?)

\_\_ vienišumas

\_\_ sumišimas/ neaiškumas dėl to, kas tiksliai yra COVID-19, kaip jo išvengti, ar kodėl reikia laikytis socialinio atstumo/saviizoliacijos/karantino.

\_\_ jausmas, kad prisidėjau prie bendros žmonių gerovės, nes saugojausi pats ir saugojau kitus nuo COVID-19

\_\_ turėjau emocinį ir socialinį šeimos, draugų, partnerio, patarėjo ar kieno nors kito palaikymą.

\_\_ sulaukiau finansinio palaikymo iš šeimos, draugų, partnerio, kažkokios organizacijos, valdžios institucijos ar iš kieno nors kito.

\_\_ kitų sunkumų ar iššūkių (Mums labia svarbi jūsų nuomonė! Prašome papasakoti daugiau\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)