**Dotazník duševného zdravia**.

Odpoveď/e, ktorú/é si vybral/a, zakrúžkuj.

Meno:­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_ Trieda:­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Dátum:­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Aké sú podľa teba rizikové faktory, ktoré vplývajú na duševné zdravia človeka? (Môže byť viac odpovedí)

* Dedičnosť
* Konflikty s prejavmi hnevu
* Stravovacie návyky
* Fajčenie
* Užívanie alkoholu
* Užívanie drog
* Šikanovanie, bitky, násilie
* Psychický teror
* Hlučné prostredie bývania
* Prostredie školy
* Sociálne zázemie (kamaráti, známi)
* Rodinné prostredie
* Úrazy, nehody
* Sociálna izolácia
* Iné. Uveď.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Ako sa subjektívne cítiš v škole (všeobecne, nie dnes)?

* Výborne
* Dobre
* Dá sa
* Nepríjemne
* Veľmi zle

1. Ovplyvňuje škola Tvoje duševné zdravie?

* Áno
* Skôr áno
* Skôr nie
* Nie
* Neviem

1. Si spokojný/á vo svojej rodine? (Označ každú položku krížikom)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Áno | Skôr áno | Skôr nie | Nie | Neviem |
| Vzťahy |  |  |  |  |  |
| Súdržnosť |  |  |  |  |  |
| Pomoc |  |  |  |  |  |
| Atmosféra |  |  |  |  |  |
| Úcta |  |  |  |  |  |
| Konflikty |  |  |  |  |  |

1. Pomáha Ti Tvoja rodina riešiť záťažové situácie?

* Áno
* Skôr áno
* Skôr nie
* Nie
* Neviem

1. S priateľmi sa stretávam.

* Preferujem telefonický kontakt
* Preferujem elektronický kontakt
* Pravidelne naživo
* Nepravidelne naživo

1. Môžete sa na svojich priateľov spoľahnúť?

* Áno
* Skôr áno
* Skôr nie
* Nie
* Neviem

1. Je podľa Teba potrebné vedieť o podpore duševného zdravia?

* Áno
* Skôr áno
* Skôr nie
* Nie
* Neviem

1. Vieš na koho by si sa mal/a obrátiť, ak by sa u Teba vyskytli psychické problémy? (Môže byť viac odpovedí)

* Lekár
* Psychológ
* Rodina
* Linka dôvery
* Priateľ/ka
* Iné. Uveď­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Akým spôsobom si udržiavaš duševné zdravie? (Môže byť viac odpovedí)

* Sledovanie TV, internet, hranie hier
* Športovanie
* Čítanie kníh
* Počúvanie hudby
* Kultúrny program (kino, divadlo, koncert)
* Prechádzky
* Odpočinok
* Vzťahy
* Iné. Uveď.­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_