



Hospitali:

**UKADIRIAJI WA EDINBURGH WA
KUBAINI MSONGO WA MAWAZO KWA
WANAWAKE BAADA YA KUJIFUNGUA**

Kwa kuwa umejifungua mtoto hivi majuzi, tungependa kujua unavyohisi. Tafadhali teua chaguo linalobainisha kwa usahihi zaidi ulichohisi KATIKA SIKU 7 ZILIZOPITA, sio tu jinsi unavyohisi leo. Huu hapa mfano:

Mwenye furaha

- Ndiyo, kila wakati
 Ndiyo, mara nyingi
 La, mara chache
 La hasha

Hii inamaanisha: "Nilihisi mwenye furaha wakati mwingi" katika wiki iliyopita. Jibu maswali mengine hivi.

1. Nimecheka na kufurahia:

- Kadri nilivyoweza
 Sio sana kwa sasa
 Bila shaka sio sana kwa sasa
 La hasha

2. Nilitazamia mambo kwa hamu:

- Kama kawaida
 Nilikosa motisha kiasi
 Nilikosa motisha kwa kiasi kikubwa
 Nilikosa motisha kabisa

3. Nimejilaumu pasipo sababu mambo yalipokwenda vibaya:

- Ndiyo, mara nyingi
 Ndiyo, wakati mwingine
 Mara chache
 La hasha

4. Nimekuwa mwenye wasiwasi au mahangaiko bila sababu:

- La hasha
 Nadra sana
 Ndiyo, wakati mwingine
 Ndiyo, mara nyingi

5. Nimehisi uwoga au wasiwasi bila sababu:

- Ndiyo, mara nyingi
 Ndiyo, wakati mwingine
 La, mara chache
 La hasha

6. Mambo yamenilemea:

- Ndiyo, mara nyingi sikuweza kustahimili hata kidogo
 Ndiyo, wakati mwingine sikuweza kustahimili kama kawaida
 La, mara nyingi niliweza kustahimili
 La, nimeweza kustahimili kama kawaida

7. Nimekosa furaha kabisa hivi kwamba nimetatizika kupata usingizi:

- Ndiyo, mara nyingi
 Ndiyo, wakati mwingine
 Mara chache
 La hasha

8. Nimejihisi mwenye huzuni au masikitiko:

- Ndiyo, mara nyingi
 Ndiyo, mara kwa mara
 Mara chache
 La hasha

9. Nimekosa furaha kabisa hivi kwamba najipata nalia:

- Ndiyo, mara nyingi
 Ndiyo, mara kwa mara
 Mara chache tu
 La hasha

10. Nimewaza kujidhuru:

- Ndiyo, mara nyingi
 Wakati mwingine
 Nadra sana
 La hasha

Aliyejaza fomu _____ Tarehe _____ Alama Jumla: ___ / 30 Alama Jumla kwa Swali la 10: ___ / 3
 (herufi za kwanza za jina)