

# COMO ME SINTO?



## CHECKLIST PARA JOVENS

A situação de pandemia COVID-19 afecta-nos a todos, colocando-nos perante novas exigências e desafios, que implicam a capacidade de nos adaptarmos e mudar o nosso comportamento no dia-a-dia. Por isso, **é importante estarmos atentos e cuidarmos da nossa Saúde Psicológica e do nosso bem-estar.**

Utiliza esta Checklist para reflectir sobre **como te tens sentido nas últimas duas semanas**. Responde, o mais sinceramente possível e com base na tua experiência pessoal, **assinalando com um ✓ sempre que a resposta às afirmações for “sim, na maior parte do tempo”**.

Não existem respostas “certas” ou “erradas”, **esta Checklist serve apenas para que possas reconhecer e reflectir sobre os teus pensamentos, sentimentos e comportamentos recentes.**

Os resultados desta Checklist não constituem, de forma alguma, uma avaliação ou diagnóstico psicológico. Servem apenas para te ajudar a pensar sobre ti próprio, sobre como te tens sentido nas últimas duas semanas. Independentemente dos resultados, **se estás preocupado com a tua Saúde Psicológica, procura ajuda – um Psicólogo pode ajudar.**

- |                          |   |                          |  |
|--------------------------|---|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <b>1.</b> Sinto-me muito cansado, com falta de energia e/ou sinto que tudo é um esforço para mim.   | <input type="checkbox"/> | <b>9.</b> Sinto-me sozinho e/ou não tenho a quem pedir ajuda ou apoio se precisar.   |
| <input type="checkbox"/> | <b>2.</b> Sinto-me muito nervoso, ansioso.  | <input type="checkbox"/> | <b>10.</b> Discuto com a minha família ou amigos mais vezes que o habitual.  |
| <input type="checkbox"/> | <b>3.</b> Estou constantemente preocupado com alguma coisa.   | <input type="checkbox"/> | <b>11.</b> É difícil relaxar e descontraír.  |
| <input type="checkbox"/> | <b>4.</b> Estou mais irritável e zango-me mais facilmente.  | <input type="checkbox"/> | <b>12.</b> Sinto que não sou útil para ninguém.  |
| <input type="checkbox"/> | <b>5.</b> Sinto-me triste, nada me anima.   | <input type="checkbox"/> | <b>13.</b> Sinto que não consigo lidar com esta situação e/ou que não controlo a minha vida (o meu comportamento, pensamento e emoções). |
| <input type="checkbox"/> | <b>6.</b> Sinto-me pessimista, sem esperança no futuro.   | <input type="checkbox"/> | <b>14.</b> O meu padrão habitual de sono e/ou apetite alterou-se (ex. não consigo dormir, durmo mais; como mais, como menos).            |
| <input type="checkbox"/> | <b>7.</b> Distraio-me facilmente, tenho dificuldade em concentrar-me numa tarefa ou actividade.   | <input type="checkbox"/> | <b>15.</b> Consumo mais tabaco ou álcool do que era habitual.  |
| <input type="checkbox"/> | <b>8.</b> Não tenho motivação ou interesse em fazer as actividades que antes me davam prazer e/ou parece que não sou capaz de me divertir como antes. |                          |  |

## CHAVE DE LEITURA

1 - 3

Pareces estar a lidar bem com a situação. Lembra-te que é natural sentires ansiedade e preocupação nesta situação exigente e de incerteza. Mantém-te activo e conectado com familiares e amigos, [cuida da tua Saúde Psicológica e do teu bem-estar](#).

4 - 8

Lembra-te que é natural sentires ansiedade e preocupação nesta situação exigente e que é igualmente natural teres dificuldades em lidar com este momento desafiante. Fala com pessoas em quem confias sobre aquilo que te preocupa, reserva tempo para cuidares de ti e [procura ajuda](#) – um Psicólogo pode ajudar. Por exemplo, podes ligar para a Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24.

9 - 15

Quando temos de lidar com experiências difíceis e os nossos sentimentos interferem na nossa vida e no nosso bem-estar, devemos procurar ajuda. Um Psicólogo pode ajudar-nos a pensar de forma mais clara e a encontrar estratégias para resolvermos as nossas dificuldades. [Liga para a Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24](#).