**Шкала психологического дистресса Кесслера / Kessler Psychological Distress Scale (K10)**

**За последние 30 дней как часто:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совсем нет | Немного  времени | Некоторую часть времени | Большую часть времени | Все время |
| 1. Вы чувствовали себя изнуренным без очевидной на то причины. |  |  |  |  |  |
| 2. Вы были нервным. |  |  |  |  |  |
| 3. Вы так сильно нервничали, что ничего не могло вас успокоить. |  |  |  |  |  |
| 4. Вы чувствовали отчаяние. |  |  |  |  |  |
| 5. Вы были беспокойным или суетливым. |  |  |  |  |  |
| 6. Вы были настолько беспокойным, что не могли усидеть на месте. |  |  |  |  |  |
| 7. Вы чувствовали себя подавленно. |  |  |  |  |  |
| 8. Вы чувствовали, что все дается с усилием. |  |  |  |  |  |
| 9. Вы были настолько грустным, что ничего не могло вас развеселить. |  |  |  |  |  |
| 10. Вы чувствовали себя бесполезным. |  |  |  |  |  |