

# Miltä tuntuu?

## KYSELY ODOTTAVILLE ÄIDEILLE JA ISILLE

Nimi ja päivämäärä \_\_\_\_\_

Minkälaisia tunteita ja ajatuksia raskaus ja äidiksi/ isäksi tuleminen Sinussa herättää?

---

---

---

---

---

---

Kuvaile muutamalla sanalla läheisiä ihmissuhteitasi (esim. suhdetta puolisoosi, ystäviisi ja vanhempiisi).

---

---

---

---

---

---

Askarruttaako sinua joku raskauteen, synnytykseen tai vanhemmuuteen liittyvä asia?

Ja jos askarruttaa, kertoisitko mikä?

---

---

---

---

---

---

Ole hyvä ja ympyröi kustakin seuraavasta kohdasta se vaihtoehto, joka eniten vastaa sinun tuntemuksiasi.

	ei/ en koskaan	harvoin	en osaa sanoa	melko usein	usein
Oletko peloissasi tai huolissasi ilman selvää syytä?	1	2	3	4	5
Tuntuuko sinusta, että asiat kasautuvat päällesi?	1	2	3	4	5
Oletko usein niin surullinen, että itkeskelet?	1	2	3	4	5
Onko sinua masentanut viime aikoina?	1	2	3	4	5

Jos sinua on masentanut, niin kertoisitko mikä?

---



---



---



---

Oletko hakenut masennukseesi apua? \_\_\_\_\_ Kyllä \_\_\_\_\_ En

Koetko saaneesi apua ja jos sait, niin mistä? \_\_\_\_\_ Kyllä \_\_\_\_\_ En

---



---



---



---



---



---



---



---

**Kiitos!**

11.11.11/SH