

מדד חומרת התשישות

מסכים לגמרי	לא לא מסכים, ולא מסכים			מסכים לגמרי			במהלך השבוע האחרון גיליתי:
7	6	5	4	3	2	1	1. כשאני תשוש המוטיבציה שלי יורדת.
7	6	5	4	3	2	1	2. פעילות גופנית גורמת לי
7	6	5	4	3	2	1	3. אני מתעייף בקלות.
7	6	5	4	3	2	1	4. תשישות פוגעת בתפקוד הפיזי שלי.
7	6	5	4	3	2	1	5. תשישות גורמת לי להרבה
7	6	5	4	3	2	1	6. התשישות מונעת ממני
7	6	5	4	3	2	1	7. תשישות מונעת ממני לבצע מטלות מסוימות.
7	6	5	4	3	2	1	8. תשישות היא אחת הסימטומים שהכי מנוונים אותי.
7	6	5	4	3	2	1	9. תשישות פוגעת לי בחיי המשפחה, החברה או העבודה.