

Mini-MAC

Adaptacja: Z. Juczyński

..... wiek.....płeć M K data badania.....

Poniżej podano stwierdzenia, które opisują reakcje ludzi chorych. Proszę przeczytać każde stwierdzenie i odpowiedzieć – **w jakim stopniu odnosi się ono do Pana/Pani w chwili obecnej**. Proszę odpowiedzieć na wszystkie pytania wstawiając X na właściwej odpowiedzi.

1. Mam ochotę się poddać	zdecydowanie NIE	raczej nie	raczej tak	zdecydowanie TAK
2. Jestem zatrwożony z powodu zachorowania	zdecydowanie NIE	raczej nie	raczej tak	zdecydowanie TAK
3. Jestem zdecydowany pokonać tę chorobę	zdecydowanie NIE	raczej nie	raczej tak	zdecydowanie TAK
4. Staram się nie myśleć o swojej chorobie	zdecydowanie NIE	raczej nie	raczej tak	zdecydowanie TAK
5. Jestem zadowolony z lat, które przeżyłem, a to co mi zostało jest jakby dodatkowo darowane	zdecydowanie NIE	raczej nie	raczej tak	zdecydowanie TAK
6. Czuję, że życie jest beznadziejne	zdecydowanie NIE	raczej nie	raczej tak	zdecydowanie TAK
7. To jest niszczące uczucie	zdecydowanie NIE	raczej nie	raczej tak	zdecydowanie TAK
8. Moja choroba mobilizuje mnie do walki	zdecydowanie NIE	raczej nie	raczej tak	zdecydowanie TAK
9. To, że nie myślę o swojej chorobie pomaga mi	zdecydowanie NIE	raczej nie	raczej tak	zdecydowanie TAK
10. Oddałem się w ręce Boga	zdecydowanie NIE	raczej nie	raczej tak	zdecydowanie TAK
11. Czuję się całkiem zagubiony i nie wiem co robić	zdecydowanie NIE	raczej nie	raczej tak	zdecydowanie TAK
12. Jestem bardzo zaniepokojony z powodu choroby	zdecydowanie NIE	raczej nie	raczej tak	zdecydowanie TAK
13. Próbuję walczyć z chorobą	zdecydowanie NIE	raczej nie	raczej tak	zdecydowanie TAK
14. Rozmyślnie odsuwam od siebie wszystkie myśli o nowotworze	zdecydowanie NIE	raczej nie	raczej tak	zdecydowanie TAK

Proszę odwrócić kartkę

Proszę przeczytać każde stwierdzenie i odpowiedzieć – *w jakim stopniu odnosi się ono do Pana/Pani w chwili obecnej.*

15. Odkąd wykryto u mnie raka, zdaję sobie sprawę, jak cenne jest życie i staram się je wykorzystać	zdecydowanie NIE	raczej nie	raczej tak	zdecydowanie TAK
16. Nie potrafię uporać się ze swoją chorobą	zdecydowanie NIE	raczej nie	raczej tak	zdecydowanie TAK
17. Jestem trochę przestraszony	zdecydowanie NIE	raczej nie	raczej tak	zdecydowanie TAK
18. Jestem nastawiony bardzo optymistycznie	zdecydowanie NIE	raczej nie	raczej tak	zdecydowanie TAK
19. Odwracam swoją uwagę, gdy nachodzą mnie myśli o chorobie	zdecydowanie NIE	raczej nie	raczej tak	zdecydowanie TAK
20. Czuję, że nie mogę nic zrobić, żeby sobie pomóc	zdecydowanie NIE	raczej nie	raczej tak	zdecydowanie TAK
21. Boję się, że nowotwór powróci lub mój stan się pogorszy	zdecydowanie NIE	raczej nie	raczej tak	zdecydowanie TAK
22. Jestem wdzięczny za to, co osiągnąłem	zdecydowanie NIE	raczej nie	raczej tak	zdecydowanie TAK
23. Mam wrażenie, że to koniec świata	zdecydowanie NIE	raczej nie	raczej tak	zdecydowanie TAK
24. Odczuwam silną złość z powodu tego, co mi się przytrafiło	zdecydowanie NIE	raczej nie	raczej tak	zdecydowanie TAK
25. Obecnie staram się przeżywać każdy dzień	zdecydowanie NIE	raczej nie	raczej tak	zdecydowanie TAK
26. Nie radzę sobie	zdecydowanie NIE	raczej nie	raczej tak	zdecydowanie TAK
27. Trudno mi zrozumieć, że przydarzyło się to właśnie mnie	zdecydowanie NIE	raczej nie	raczej tak	zdecydowanie TAK
28. Nie mam wielkich nadziei na przyszłość	zdecydowanie NIE	raczej nie	raczej tak	zdecydowanie TAK
29. Jestem zalekniony	zdecydowanie NIE	raczej nie	raczej tak	zdecydowanie TAK

LEK	WAL	BEZ	POZ	KON	DES