ADI, SOYADI:..... YAŞ: CİNSİYETİ(E/K): MESLEĞİ:

AÇIKLAMA: Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek yakınmaların ve sorunların bir listesi vardır. Lütfen her birini dikkatle okuyunuz. Sonra bu durumun bu gün de dahil olmak üzere son üç av içerisinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini gösterilen şekilde numaralandırarak işaretleyiniz.

(2) Baş ağrısı

Hiç : O Örnek: **1**.

Çok az **1**

Orta derecede 2

...

Oldukça fazla 3

İleri derecede 4

1. (

) Baş ağrısı

2. ( ) Sinirlilik ya da içinin titremesi

3. ( ) Zihinden atamadığınız tekrarlayan, hoşa gitmeyen düşünceler

4. ( ) Baygınlık ya da baş dönmesi

5. ( ) Cinsel arzu ve ilginin kaybı

) Başkaları tarafından eleştirilme duygusu

6. (

7. ( ) Herhangi bir kimsenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri

) Sorunlarınızdan pek çoğu için başkalarının suçlanması gerektiği duygusu

8. (

9. ( ) Olayları anımsamada güçlük

) Dikkatsizlik ya da sakarlıkla ilgili düşünceler

10. (

l1. ( ) Kolayca gücenme, rahatsız olma hissi

) Göğüs ya da kalp bölgesinde ağrılar

12. (

13. ( ) Caddelerde veya açık alanlarda korku hissi

) Enerjinizde azalma veya yavaşlama hali

14. (

15. ( ) Yaşamınızın sonlanması düşünceleri

) Başka kişilerin duymadıkları sesleri duyma

16. (

) Titreme

17. (

) Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiği hissi

18. (

19. ( ) İştah azalması .

) Kolayca ağlama

20. (

21. ( ) Karşı cinsten kişilerle utangaçlık ve rahatsızlık hissi

) Tuzağa düşürülmüş veya yakalanmış olma hissi

22. (

23. ( ) Bir neden olmaksızın aniden korkuya kapılma

) Kontrol edilemeyen öfke patlamaları

24. (

25. ( ) Evden dışarı yalnız çıkma korkusu

) Olanlar için kendisini suçlama

26. (

) Belin alt kısmında ağrılar

27. (

) İşlerin yapılmasında erteleme duygusu

28. (

) Yalnızlık hissi

29. (

) Karamsarlık hissi

30. (

) Herşey için çok fazla endişe duyma

31. (

) Herşeye karşı ilgisizlik hali

32. (

) Korku hissi

33. (

) Duygularınızın kolayca incitilebilmesi hali

34. (

) Diğer insanların sizin özel düşüncelerinizi bilmesi

35. (

) Başkalarının sizi anlamadığı veya hissedemeyeceği duygusu

36. (

) Başkalarının sizi sevmediği ya da dostça olmayan davranışlar gösterdiği hissi

37. (

) İşlerin doğru yapıldığından emin olmak için çok yavaş yapmak

38. (

39. ( ) Kalbin çok hızlı çarpması

40. ( ) Bulantı ve midede rahatsızlık hissi

41. ( ) Kendini başkalarından aşağ ı görme

42. ( ) Adale (kas) ağrıları

43. ( ) Başkalarının sizi gözlediği veya hakkınızda konuştuğu hissi

44. ( ) Uykuya dalmada güçlük

45. ( ) Yaptığınız işleri bir ya da birkaç kez kontrol etme

46. ( ) Karar vermede güçlük

47. ( ) Otobüs, tren, metro gibi araçlarla yolculuk etme korkusu

48. ( ) Nefes almada güçlük

49. ( ) Soğuk veya sıcak basması

50. ( ) Sizi korkutan belirli uğraş, yer veya nesnelerden kaçınma durumu ..

51. ( ) Hiç bir şey düşünmeme hali

52. ( ) Bedeninizin bazı kısımlarında uyuşma, karıncalanma olması

53. ( ) Boğazınıza bir yumru takınmış hissi

54. ( ) Gelecek konusunda ümitsizlik

55. ( ) Düşüncelerinizi bir konuya yoğunlaştırmada güçlük

56. ( ) Bedeninizin çeşitli kısımlarında zayıflık hissi

57. ( ) Gerginlik veya çoşku hissi

58. ( ) Kol ve bacaklarda ağırlık hissi

59. ( ) Ölüm ya da ölme düşünceleri

60. ( ) Aşırı yemek yeme

61. ( ) İnsanlar size baktığı veya hakkınızda konuştuğu zaman rahatsızlık duyma

62. ( ) Size ait olmayan düşüncelere sahip olma

) Bir başkasına vurmak, zarar vermek, yaralamak dürtülerinin olması

63. (

64. ( ) Sabahın erken saatlerinde uyanma

65. ( ) Yıkanma, sayma, dokunma, gibi bazı hareketleri yineleme hali

66. ( ) Uykuda huzursuzluk, rahat uyuyamama

67. ( ) Bazı şeyleri kırıp dökme hissi

68. ( ) Başkalarının paylaşıp kabul etmediği inanç ve düşüncelerin olması

69. ( ) Başkalarının yanında kendini çok sıkılgan hissetme

70. ( ) Çarşı, sinema gibi kalabalık yerlerde rahatsızlık hissi

71. ( ) Herşeyin bir yük gibi görünmesi

72. ( ) Dehşet ve panik nöbetleri

73. ( ) Toplum içinde·yer, içerken huzursuzluk hissi

74. ( ) Sık sık tartışmaya girme

75. ( ) Yalnız bırakıldığınızda sinirlilik hali

76. ( ) Başkalarının sizi başarılarınız için yeterince takdir etmediği duygusu

77. ( ) Başkalarıyla birlikte olunan durumlarda bile yalnızlık hisset me

78. ( ) Yerinizde duramayaca k ölçüde rahatsızlık hisssetme

79. ( ) Değersizlik duygusu

80. ( ) Size kötü bir şey olacakmış hissi

81. ( ) Bağırma ya da eşyaları fırlatma

82. ( ) Topluluk içinde bayılacağınız korkusu

83. ( ) Eğer izin verirseniz insanların sizi sömüreceği duygusu

84. ( ) Cinsiyet konusunda sizi çok rahatsız eden düşüncelerin olması

85. ( ) Günahlarınızdan dolayı cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi

86. ( ) Korkutucu türden düşünce ve hayaller

87. ( ) Bedeninizde ciddi bir rahatsızlık olduğu düşüncesi

88. ( ) Başka bir kişiye karşı asla yakınlık duymama

89. ( ) Suçluluk duygusu

90. ( ) Aklınızda bir bozukluğ un olduğu düşüncesi