



Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek yakınmaların ve sorunların bir listesi vardır. Lütfen her birini dikkatle okuyunuz. Sonra bu durumun bu gün de dâhil olmak üzere son üç ay içerisinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini gösterilen şekilde numaralandırarak boşluk bırakılan yere yazınız.

**Hiç: 0 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, hoşla gitmeyen düşünceler
4. \_\_\_Baygınlık ya da baş dönmesi
5. \_\_\_Cinsel arzu ve ilginin kaybı
6. \_\_\_Başkaları tarafından eleştirilme duygusu
7. \_\_\_Herhangi bir kimsenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri
8. \_\_\_Sorunlarınızdan pek çoğu için başkalarının suçlanması gerektiği duygusu
9. \_\_\_Olayları anımsamada güçlük
10. \_\_\_Dikkatsizlik ya da sakarlıkla ilgili düşünceler
11. \_\_\_Kolayca gücenme, rahatsız olma hissi
12. \_\_\_Göğüs ya da kalp bölgesinde ağrılar
13. \_\_\_Caddelerde veya açık alanlarda korku hissi
14. \_\_\_Enerjinizde azalma veya yavaşlama hali
15. \_\_\_Yaşamınızın sonlanması düşünceleri
16. \_\_\_Başka kişilerin duymadıkları sesleri duyma
17. \_\_\_Titreme
18. \_\_\_Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiği hissi
19. \_\_\_İştah azalması
20. \_\_\_Kolayca ağlama

21. \_\_\_Karşı cinsten kişilerle utangaçlık ve rahatsızlık hissi
22. \_\_\_Tuzağa düşürülmüş veya yakalanmış olma hissi
23. \_\_\_Bir neden olmaksızın aniden korkuya kapılma
24. \_\_\_Kontrol edilemeyen öfke patlamaları
25. \_\_\_Evden dışarı yalnız çıkma korkusu
26. \_\_\_Olanlar için kendisini suçlama
27. \_\_\_Belin alt kısmında ağrılar
28. \_\_\_İşlerin yapılmasında erteleme duygusu
29. \_\_\_Yalnızlık hissi
30. \_\_\_Karamsarlık hissi
31. \_\_\_Her şey için çok fazla endişe duyma
32. \_\_\_Her şeye karşı ilgisizlik hali
33. \_\_\_Korku hissi
34. \_\_\_Duygularınızın kolayca incitilebilmesi hali
35. \_\_\_Diğer insanların sizin özel düşüncelerinizi bilmesi
36. \_\_\_Başkalarının sizi anlamadığı veya hissedemeyeceği duygusu
37. \_\_\_Başkalarının sizi sevmediği ya da dostça olmayan davranışlar gösterdiği hissi
38. \_\_\_İşlerin doğru yapıldığından emin olmak için çok yavaş yapmak
39. \_\_\_Kalbin çok hızlı çarpması
40. \_\_\_Bulantı ve midede rahatsızlık hissi
41. \_\_\_Kendini başkalarından aşağı 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 nesnelere 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 coşku hissi
58. \_\_\_ Kol ve bacaklarda ağırlık hissi. Aşırı yemek yeme
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
63. \_\_\_ Bir başkasına vurmaya, zarar vermeye, yaralamaya dürtülerinin olması
64. \_\_\_ Sabahın erken saatlerinde uyanma
65. \_\_\_ Yıkınma, 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. \_\_\_ Her şeyin 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 hissetme
78. \_\_\_ Yerinizde duramayacak ölçüde rahatsızlık hissetme
79. \_\_\_ Değersizlik duygusu
80. \_\_\_ Size kötü bir şey olacakmış hissi
81. \_\_\_ Bağıрма ya da eşyaları fırlatma
82. \_\_\_ Topluluk içinde bayılacağınız korkusu
83. \_\_\_ Eğer izin verirsiniz 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 bozukluğun olduğu düşüncesi