|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Yönerge:** Lütfen her bir soruda, ilgili alanda (şu anda/bugün) yaşadığınız sıkıntının miktarını en uygun şekilde ifade eden sayıyı işaretleyiniz. Lütfen her soruyu yanıtlayınız. Sizin için uygun olmadığını düşündüğünüz bir soru olursa sıfırı "0" (sıkıntım yok) işaretleyiniz. | **Hiç** |  |  | **Orta Derecede** |  |  | **Aşırı Derecede** |
| 1. Gergin ya da kaygılı hissetmek | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Düşük özgüven ya da benlik saygısı | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Tek başına ya da yalnız hissetmek | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Yaptığınız şeylerden sıkılmış ya da ilginizi kaybetmiş hissetmek | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Umutsuz ya da çökkün hissetmek | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Ölmeyi dilemek ya da istemek | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Fiziksel sorunlar ya da ağrılar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Korkular ya da panik ataklar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Hatırlama sorunları ya da odaklanamamak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Başkalarının duymadığı ya da görmediği şeyler duymak ya da görmek | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Birbiriyle yarışan ya da kontrol edilemeyen düşünceler | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Sürekli olarak değişen duygudurum ya da duygular | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Kontrol edilemeyen ya da "kompülsif" davranışlar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Rahatsız edici ya da mantıklı olmayan düşünceler | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Öfkeli ya da huzursuz hissetmek | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Cinsel içerikli düşünceler ya da davranışlar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Alkol ya da madde kullanma arzusu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Kendinize ya da başkalarına zarar verme arzusu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Çok az ya da çok fazla uyumak gibi uyku sorunları | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Çok az ya da çok fazla yemek gibi iştah sorunları | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Başkalarına karşı şüpheci olmak ya da onlardan korkmak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Yaşamınızda olup biten şeylerden dolayı bunalmış hissetmek | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Gerçek dışı ya da dünya ile bağlantısız hissetmek | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Diğer insanlardan farklı olduğunu hissetmek | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Diğer insanların sizi anlamadığını hissetmek | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |