

GİZLİ

Adı - Soyadı: M. Mert ALTINTAŞ
 Yes: 20
 Açıklama:

Çalıştığı Kurum: Sektör
 Tarihi: 16.02.2017
 Sıra No: 380092
 İşletme No: 3.2.11

Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek yakınma ve sorunların bir listesi vardır. Lütfen her birini dikkatlice okuyunuz. Sonra bu durumun bugün de dahil olmak üzere son bir ay içinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini gözönüne alarak aşağıda belirtilen tanımlamalardan uygun olanının numarasını karşısındaki boşluğa yazınız. Düşüncenizi değiştirmenizi ille yazdığınız numarayı tamamen siliniz. Lütfen herhangi bir özel dikkate okuyunuz ve yazmadığınız bir isimle bir kişiyi tanımlayarak uygulamaya geçmeyiniz.

Örnek:

Aşağıda belirtilen sorundan
 ne ölçüde rahatsız olmaktadır?

Cevap

Örnek: Bel ağrısı ... 3 ...

Tanımlama:

0 Hiç

1 Çok az

2 Orta derecede

3 Oldukça fazla

4 Aşırı düzeyde

1. Baş ağrısı
2. Sınırlılık ya da içimür üretmesi
3. Zihinden alamadığınız yineleyici (tekrarlayıcı) hışa gitmeyen düşünceler
4. Baygınlık veya baş dönmesi
5. Cinsel arzuya ilişkin kayı
6. Başkaları tarafından eleştirilme duygusu
7. Herhangi bir küncenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri
8. Sorunlarınızdan pek çoğu için başkalarının suçlanması gerektiği fikri
9. Olayları anımsamada ihhatırlamadaki güçlük
10. Dikkatsizlik veya sakarlıkta ilgili endişeler
11. Kolayca gücenme, rahatsız olma hissi
12. Göğüs veya kalp bölgesinde ağrılar
13. Cadölcüde veya uçuk alanlarda korku hissi
14. Enerjinizde azalma veya yavaşlama hali
15. Yaşamınızın sona ermesi düşünceleri
16. Başka kişilerin duymadıkları sesleri duyma
17. Titreme
18. Çoğu kişiye güvenilmes gerektiği düşüncesi
19. İştah azalması
20. Kolayca ağlama
21. Karşı cinsten kişilerle ilgili utanç ve rahatsızlık hissi
22. Tuzağa düşürülmüş veya tuzağa yakalanmış olma hissi
23. Bir nedenden dolayı korku aniden korkuya kapılma
24. Kontrol edilemeyen öfke patlamaları
25. Evden dışarı yalnız çıkma korkusu
26. Olaylar için kendini suçlama
27. Belirli alt kısmında ağrılar
28. İşlerin yapılmasında gecikme düşüncesi
29. Yalnızlık hissi
30. Karamsarlık hissi
31. Herşey için çok fazla endişe duyma
32. Herşey için ilgisizlik hali
33. Korku hissi
34. Duygularınızın kolayca söndürülebilmesi hali
35. Diğer insanların sizin özel düşüncelerinizi bilmesi hissi

1
1
2
0
0
1
1
1
1
2
1
0
0
2
2
1
0
0
2
3
0
2
0
0
0
0
1
0
3
1
0
1
1
1
0

D-BR. AMİRLİĞİ	
TARİH:	24.12.2016
SAYI:	
Büro Amir:	Büro Amir Yard.
Bölge:	Gereği:

36. Başkalarının sizi anlamadığı veya hissedemeyeceği duygusu	1	3
37. Başkalarının sizi sevmediği ya da dostça olmayan davranışlar gösterdiği hissi	1	3
38. İşlerin doğru yapıldığını düşünürken onları yapmak için çok yavaş yapmak	0	3
39. Kalbin çok hızlı çarpması	2	3
40. Bulantı veya midede rahatsızlık hissi	0	4
41. Kendini başkalarından aşağı görme	1	4
42. Acele (kas) ağrıları	1	4
43. Başkalarının sizi gözlediği veya hakkınızda konuştuğu hissi	2	4
44. Uykuya dalmada güçlük	1	4
45. Yapmış işleri bir ya da birkaç kez kontrol etme	2	4
46. Zarar vermede güçlük	0	4
47. Otobüs, tren, metro gibi araçlarla yolculuk etme korkusu	0	4
48. Nefes almada güçlük	2	4
49. Soğuk ve sıcak basması	1	5
50. Sizi korkutan belirli uğraş, yer veya nesnelere kaçınma durumu	1	5
51. Hiçbir şey düşünmeme hali	0	5
52. Bedeninizin bazı kısımlarında uyuşma, karıncalanma olması	0	5
53. Boğazınıza bir yumru tıkanmış hissi	1	5
54. Gelecek konusunda ümitsizlik	0	5
55. Düşüncelerinizi bu konuya yoğunlaşma mada güçlük	1	5
56. Bedeninizin çeşitli kısımlarında zayıflık hissi	1	5
57. Gerginlik veya coşku hissi	1	5
58. Kol ve bacaklarda ağrı hissi	0	5
59. Ölüme ya da ölme düşünceleri	0	6
60. Aşırı yemek yeme	1	6
61. İnsanlar size baktığı veya hakkınızda konuştuğu zaman rahatsızlık duyma	0	6
62. Size ait olmayan düşüncelere sahip olma	0	6
63. Bir başkasına vurmek, zarar vermek, yaralamak dürtülerinin olması	3	6
64. Sabahın erken saatlerinde uyanma	0	6
65. Yıkılma, sayma, dokunma gibi bazı hareketleri yinelenme hali	0	6
66. Uykuda huzursuzluk, rahat uyuyamama	0	6
67. Bazı şeyleri kırıp dökmeye isteği	3	6
68. Başkalarının paylaşıp kabul etmediği inanç ve düşüncelerin olması	1	6
69. Başkalarının yanında kendini çok sıkışık hissetme	1	7
70. Çarşı, sinema gibi kalabalık yerlerde rahatsızlık hissi	0	7
71. Herşeyin bir yük gibi görünmesi	0	7
72. Dehşet ve panik nöbetleri	1	7
73. Toplum içinde yer isterken huzursuzluk hissi	0	7
74. Sık sık tartışmaya girme	0	7
75. Yalnız bırakıldığınızda sinirlilik hali	0	7
76. Başkalarının sizi başarılarınız için yeterince takdir etmediği duygusu	0	7
77. Başkalarıyla birlikte olunan durumlarda bile yalnızlık hissetme	0	7
78. Yerinizde duramayacak ölçüde rahatsızlık duymak	0	7
79. Değersizlik duygusu	0	8
80. Size kötü bir şey olacaktıymış duygusu	0	8
81. Bağırma ya da eşyaları fırlatma	0	8
82. Topluluk içinde bayılacağınız korkusu	1	8
83. Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu	0	8
84. Cinsellik konusunda sizi çok rahatsız eden düşüncelerinizin olması	2	8
85. Günahlarınızdan dolayı cezalandırılmamız gerektiği düşüncesi	0	8
86. Korkutucu türden düşünce ve hayaller	0	8
87. Bedeninizde ciddi bir rahatsızlık olduğu düşüncesi	0	8
88. Başka bir kişiye karşı asla yalnızlık duyuzama	0	8
89. Suçluluk duygusu	0	8
90. Akılınızdan bir boşluğun olduğu düşüncesi	0	8