

İsim

Tarih

**Son hafta içinde aşağıdaki problemler sizi ne sıklıkla rahatsız etti?**

PH Q- 9	<i>Kutuda cevabınızı belirtmek için "√" kullanın</i>	Hiç	Birkaç gün	Günlerin yarısından fazlasında	Hemen hemen her gün
1	Bir şey yapmak konusunda ilgisizlik veya zevk almamak	0	1	2	3
2	Kendini kötü, deprese veya umutsuz hissetmek	0	1	2	3
3	Uykuya dalmakta veya sürdürmekte zorluk veya fazla uyumak	0	1	2	3
4	Kendini yorgun veya enerjisiz hissetmek	0	1	2	3
5	İştah azalması veya fazla yemek yemek	0	1	2	3
6	Kendinizi kötü hissetmek — veya başarısız olduğunuzu ve ailenizi hayal kırıklığına uğrattığınızı hissine kapılmak	0	1	2	3
7	Gazete okumak veya gazete okumak gibi işlere konsantre olmakta zorluk	0	1	2	3
8	Başkalarının fark edeceği kadar yavaş hareket etmek veya konuşmak Veya tam tersi — normalden çok daha fazla hareket edecek şekilde huzursuz ve sıkıntılı olmak	0	1	2	3
9	Ölmüş veya kendinize bir şekilde zarar vermiş olsaydınız daha iyi olacağını düşünmek	0	1	2	3
GA D-7	<i>Kutuda cevabınızı belirtmek için "√" kullanın</i>	Hiç	Birkaç gün	Günlerin yarısından fazlasında	Hemen hemen her gün
1	Gergin, endişeli veya patlamaya hazır hissetmek	0	1	2	3
2	Endişelenmeyi önleyememek ve kontrol edememek	0	1	2	3
3	Farklı şeyler hakkında fazla endişe duymak	0	1	2	3
4	Rahatlamakta zorlanmak	0	1	2	3
5	Sakin oturamayacak kadar huzursuz olmak	0	1	2	3
6	Kolay sinirlenmek veya rahatsız olmak	0	1	2	3
7	Çok kötü bir şey olabileceği gibi korkmak	0	1	2	3

## IAPT Fobi ölçeği

Aşağıda açıklanmış durumlardan ne kadar kaçındığınızı yine aşağıdaki ölçekten bir numara seçerek belirleyin. Sonrasında ise seçtiğiniz numarayı her durumun karşısına yazın.

0..... 1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7..... 8.....

Hiç kaçınmam

Biraz kaçınırım

Orta derecede kaçınırım

Önemli derecede kaçınırım

Her zaman kaçınırım

A17	Kendimi utanılacak bir duruma ya da aptal durumuna düşürme korkusundan dolayı sosyal ortamlara girmekten...	
A18	Panik atak ve ona benzer endişe verici rahatsızlıklara (idrarı tutamama, kusma, ve baş dönmesi gibi) neden olabilecek birtakım durumlardan...	
A19	Belirgin nesnelere ve aktivitelerden korktuğumdan dolayı birtakım durumlardan... (örneğin bazı hayvanlar, yükseklik, kapalı alanlarda kalmak, kan görmek, araba sürmek ya da uçağa binmek)	

## IAPT ÇALIŞMA DURUMU SORULARI

A13 – Aşağıdaki seçeneklerden hangisi durumunuzu en iyi şekilde açıklıyor, lütfen belirtiniz:

Tam gün çalışıyorum (haftada 30 saat ya da daha fazla)	
Yarım gün çalışıyorum	
Çalışmıyorum	
Tam gün öğrenci	
Emekli	
Tam gün ev hanımı ya da bakıcı	

A14 – Şu anda işyerinizden hastalık maaşı alıyormusunuz?

Evet	
Hayır	

A15 – Şu anda Job Seekers Allowance (iş arama yardımı), Income support (gelir yardımı) ya da Incapacity benefit (yetersizlik yardımı) alıyormusunuz?

Evet	
Hayır	

## ÇALIŞMA ve SOSYAL UYUM

İnsanların problemleri onların günlük işleri yerine getirme yeteneklerini bazen etkileyebilir. Problemlerinizi derecelendirmek için aşağıdaki her bölüme bakın ve sunulmuş ölçekten yararlanarak problemlerinizin günlük aktiviteleri yerine getirmenizde ne kadar engel olduğunu belirtin.

1. **ÇALIŞMA** – Eğer emekliyseniz ya da yaşamış olduğunuz problemlerin dışında bir nedenden dolayı çalışmıyorsanız lütfen N/A seçeneğini işaretleyin.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	N/A
-----									
Hiç		Biraz		O r t a		Ö n e m l i		Çok ciddi bir şekilde	
				derecede		derecede			

2. **EV İDARESİ/BAKIMI** – Temizlik, düzenleme, alış-veriş, eve/çocuklara bakmak, faturaları ödemek vb.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
-----								
Hiç		Biraz		O r t a		Ö n e m l i		Çok ciddi bir şekilde
				derecede		derecede		

3. **SOSYAL AKTİVİTELER** – Başka insanlarla birlikte yapılan, örneğin partiye, düğüne ya da diğer eğlencelere katılmak gibi

0	1	2	3	4	5	6	7	8
-----								
Hiç		Biraz		O r t a		Ö n e m l i		Çok ciddi bir şekilde
				derecede		derecede		

4. **ÖZEL AKTİVİTELER** – Yalnız yapılan örneğin kitap okumak, bahçe ile uğraşmak, dikiş yapmak, hobiler, yürüyüşe çıkmak gibi

0	1	2	3	4	5	6	7	8
-----								
Hiç		Biraz		O r t a		Ö n e m l i		Çok ciddi bir şekilde
				derecede		derecede		

5. **AİLE VE İNSANLARLA İLİŞKİLER**– Beraber yaşadığınız kişiler dahil olmak üzere insanlarla yakın ilişkiler oluşturmak ve devam ettirmek

0 1 2 3 4 5 6 7 8

Hiç

Biraz

O r t a  
derecede

Ö n e m l i Çok ciddi bir şekilde  
derecede

A14 – W&SAS total score