

	KALİTE YÖNETİM DOKÜMANLARI	Doküman No:HE-FR-70 Yayın Tarihi :17.06.2023
	PSİKOLOJİK BELİRTİ TARAMA LİSTESİ (SCL-90-R)	Revizyon No :00 Revizyon Tar.:.... Sayfa No :1/2

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 ay içerisinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini gösterilen şekilde numaralandırarak işaretleyiniz.

Hiç : 0 Örnek: 1. (2)
Baş ağrısı Çok az 1
Orta derecede 2
Oldukça fazla : 3
İleri derecede 4

- () Baş ağrısı
- () Sinirlilik ya da içinin titremesi
- () Zihinden atamadığınız tekrarlayan, hoşla gitmeyen düşünceler
- () Baygınlık ya da baş dönmesi
- () Cinsel arzu ve ilginin kaybı
- () Başkaları tarafından eleştirilme duygusu
- () Herhangi bir kimsenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri
- () Sorunlarınızdan pek çoğu için başkalarının suçlanması gerektiği duygusu
- () Olayları anımsamada güçlük
- () Dikkatsizlik ya da sakarlıkla ilgili düşünceler
- () Kolayca gücenme, rahatsız olma hissi
- () Göğüs ya da kalp bölgesinde ağrılar
- () Caddelerde veya açık alanlarda korku hissi
- () Enerjinizde azalma veya yavaşlama hali
- () Yaşamınızın sonlanması düşünceleri
- () Başka kişilerin duymadıkları sesleri duyma
- () Titreme
- () Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiği hissi
- () İştah azalması
- () Kolayca ağlama
- () Karşı cinsten kişilerle utangaçlık ve rahatsızlık hissi
- () Tuzağa düşürülmüş veya yakalanmış olma hissi
- () Bir neden olmaksızın aniden korkuya kapılma
- () Kontrol edilemeyen öfke patlamaları
- () Evden dışarı yalnız çıkma korkusu
- () Olanlar için kendisini suçlama
- () Belirli alt kısmında ağrılar
- () İşlerin yapılmasında erteleme duygusu
- () Yalnızlık hissi
- () Karamsarlık hissi
- () Her şey için çok fazla endişe duyma
- () Her şeye karşı ilgisizlik hali
- () Korku hissi
- () Duygularınızın kolayca incitilebilmesi hali
- () Diğer insanların sizin özel düşüncelerinizi bilmesi
- () Başkalarının sizi anlamadığı veya hissedemeyeceği duygusu
- () Başkalarının sizi sevmediği ya da dostça olmayan davranışlar gösterdiği hissi
- () 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 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 coşku 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
63. () Bir başkasına vurmak, zarar vermek, yaralamak dürtülerinin olması
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. () 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. () Bağırma 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