

	التاريخ		إسم المريض
	تاريخ الولادة		الرقم

تعليمات:

الرجاء أن تحاول الرد على الافتراضات التالية بصراحة ودقة وأن تشير إلى ما ينطبق عليك. ليست هناك أجوبة "صحيحة" أو "خاطئة". إختتر الجواب الذي يعبر أحسن التعبير عن كم مرة شعرت بهذه الطريقة في الأسبوع الماضي بما فيه اليوم. كثيرا ما يكون الجواب الذي يخطر في بالك أولا هو الجواب الأفضل. (تنبيه: إذا لم تكن تعمل أو تدرس أو إذا لم تكن قادرا على القيام بذلك خلال الأسبوع الماضي فتستطيع تجاوز الإجابة عن الأسئلة 9،15،20،30،35).

	كم عانيت من:	لا أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	كثيرا جدا
1	شعرت بضيق في التنفس دون أن أبذل أي جهد	0	1	2	3	4
2	شعرت بأني متناقل أو بطيء	0	1	2	3	4
3	كنت غير راض	0	1	2	3	4
4	كنت متخوفا وسط جماعة من الناس	0	1	2	3	4
5	كان عندي خفقان في القلب	0	1	2	3	4
6	صعب عليّ اتخاذ قرارات	0	1	2	3	4
7	لم أستطع التمتع بأي شيء	0	1	2	3	4
8	لم أجرؤ على عبور مساحات مفتوحة مثلا ساحة	0	1	2	3	4
9	شعرت بالتوتر في عملي أو دراستي	0	1	2	3	4
10	كانت عندي خلافات مع الآخرين	0	1	2	3	4
11	شعرت بألم أو ضغط في الصدر	0	1	2	3	4

يرجى المتابعة في الصفحة التالية

ألم تترك سؤالا من الأسئلة؟

SQ-48

4	3	2	1	0	كنت أتطلع/ أتشوق إلى الأشياء	12
4	3	2	1	0	فكرت في موتي أو الإنتحار	13
4	3	2	1	0	لم أجزؤ على السفر بالنقل العمومي لوحدي	14
4	3	2	1	0	لم أجد قناعة في عملي أو دراستي	15
4	3	2	1	0	كنت سريع الغضب بدون سبب	16
4	3	2	1	0	شعرت بالدوار أو الدوخة	17
4	3	2	1	0	كانت عندي رغبة في القيام بأشياء	18
4	3	2	1	0	لم تكن عندي رغبة في الحياة	19
4	3	2	1	0	كان عندي شعور بأنني أكثر في العمل أو الدراسة	20
4	3	2	1	0	صعب علي أن أسيطر على غضبي	21
4	3	2	1	0	شعرت بتنمل، مثلا في يدي	22
4	3	2	1	0	صعب علي أن أعبر عن رأيي	23
4	3	2	1	0	كنت خائفا أو مرهوبا	24
4	3	2	1	0	لم أجزؤ على الذهاب لوحدي إلى متجر مزدحم	25
4	3	2	1	0	كنت أرتعش أو أرتجف	26
4	3	2	1	0	كنت خائفا أن يتم رفضي في مجموعة	27
4	3	2	1	0	كنت سريع الفزع	28
4	3	2	1	0	كنت متفانلا بشأن مستقبلي	29
4	3	2	1	0	كنت أعمل أو أدرس بجهد أقل من ذي قبل	30
4	3	2	1	0	شعرت بالرغبة	31
4	3	2	1	0	شعرت بأنني أقل من الآخرين	32
4	3	2	1	0	كنت متوترا وقلقا	33

يرجى المتابعة في الصفحة التالية

ألم تترك سؤالا من الأسئلة؟

SQ-48

4	3	2	1	0	كانت عندي خطط أو جعلت لِنفسي أهدافا	34
4	3	2	1	0	كان عندي شعور بأن حال عملي/ دراستي لم يكن جيدا	35
4	3	2	1	0	شعرت بعدم الإرتياح عند نظر الآخرين لي	36
4	3	2	1	0	كنت أهتم بأشياء	37
4	3	2	1	0	شعرت باليأس	38
4	3	2	1	0	كنت كثير النسيان	39
4	3	2	1	0	شعرت بالغم أو الكآبة	40
4	3	2	1	0	شعرت بعدم الهدوء	41
4	3	2	1	0	شعرت بالنشاط والحيوية	42
4	3	2	1	0	فضلت ضرب الناس إذا دفعني شخص إلى القيام بذلك	43
4	3	2	1	0	كانت عندي صعوبة لكي أبدأ	44
4	3	2	1	0	شعرت بعدم الثقة بنفسي في صحبة الغير	45
4	3	2	1	0	شعرت بالتوتر	46
4	3	2	1	0	لم أتمكن من التركيز جيدا	47
4	3	2	1	0	كنت مشغول البال	48

يرجى المتابعة في الصفحة التالية

ألم تترك سؤالاً من الأسئلة؟