

INSTRUKCJA

Masz przed sobą listę różnych dolegliwości i problemów, na które ludzie nieraz się skarżą. Będą wśród nich i te, które Ty sam w różnym stopniu odczuwasz. Przy każdym pytaniu, po lewej stronie, znajduje się pięć punktów służących do określenia jak bardzo odczuwa się daną dolegliwość lub problem: **0-wcale, 1-nieznacznie, 2-umiarkowanie, 3-znacznie, 4-bardzo silnie**.

Czytaj uważnie kolejne pytania i zaznaczaj (wg. wzoru podanego poniżej) jeden z pięciu punktów – ten, który według Ciebie najlepiej określa **JAK BARDZO ODCZUWASZ DANĄ DOLEGLIWOŚĆ LUB PROBLEM W OKRESIE OSTATNICH 4 TYGODNI ŁĄCZNIE Z DNIEM DZISIEJSZYM**. Uważaj, by nie opuścić żadnego pytania. Zaznaczaj tylko jeden punkt przy każdym pytaniu. Nic poza tym nie dopisuj ani nie zakreślaj. Przed rozpoczęciem zakreślania zapoznaj się z podanym niżej przykładem.

Przykład:

JAK BARDZO ODCZUWASZ DANĄ DOLEGLIWOŚĆ LUB PROBLEM W OKRESIE OSTATNICH 4 TYGODNI ŁĄCZNIE Z DNIEM DZISIEJSZYM

WCALE	NIEZNACZNIE	UMIARKOWANIE	ZNACZNIE	BARDZO SILNIE
0	1	2	3	4

0 1 2 **3** 4 - 1. Odczuwam Bóle krzyża

0 1 2 3 4 - 1. Boli mnie głowa

0 1 2 3 4 - 2. Odczuwam zdenerwowanie lub niepokój wewnętrzny

0 1 2 3 4 - 3. Nadchodzą mnie myśli, słowa lub wyobrażenia, od których nie mogę się uwolnić

0 1 2 3 4 - 4. Mam uczucie omdlenia lub zawroty głowy

0 1 2 3 4 - 5. Zauważam brak zainteresowania seksem lub brak zadowolenia z życia seksualnego

0 1 2 3 4 - 6. Wyczuwam że inni są krytycznie do mnie nastawieni

0 1 2 3 4 - 7. Sądzę, że inni mogą wpływać na moje myśli

0 1 2 3 4 - 8. Czuję, że inni ludzie są odpowiedzialni za większość moich kłopotów

0 1 2 3 4 - 9. Mam kłopoty z pamięcią

0 1 2 3 4 - 10. Przeszkadza mi niestaranność i nie dokładność

0 1 2 3 4 - 11. Łatwo się irytuję lub denerwuję się

0 1 2 3 4 - 12. Odczuwam bóle serca lub bóle w klatce piersiowej

0 1 2 3 4 - 13. Czuję lęk na otwartej przestrzeni lub na ulicy

0 1 2 3 4 - 14. Odczuwam spadek energii lub spowolnienie

0 1 2 3 4 - 15. Myślę o skończeniu ze sobą

0 1 2 3 4 - 16. Słyszę głosy, których nie słyszą inni

0 1 2 3 4 - 17. Jestem roztrzęsiony

0 1 2 3 4 - 18. Czuję, że ludziom nie można ufać

0 1 2 3 4 - 19. Nie mam apetytu

0 1 2 3 4 - 20. Łatwo płaczę

0 1 2 3 4 - 21. Jestem nieśmiały lub skrępowany wobec płci przeciwnej

0 1 2 3 4 - 22. Czuję się tak, jakbym był osaczony lub znajdował się w sytuacji bez wyjścia

0 1 2 3 4 - 23. Odczuwam nagły lęk bez powodów

0 1 2 3 4 - 24. Wybucham złością nie mogąc się opanować

0 1 2 3 4 - 25. Boję się wyjść sam z domu

0 1 2 3 4 - 26. Czuję się winny z różnych powodów

0 1 2 3 4 - 27. Odczuwam bóle krzyża

0 1 2 3 4 - 28. Kiedy mam coś zrobić ogarnia mnie uczucie niemożności

0 1 2 3 4 - 29. Czuję się samotny

0 1 2 3 4 - 30. Jestem smutny

0 1 2 3 4 - 31. Zanadto się wszystkim przejmuję

0 1 2 3 4 - 32. Nic mnie nie interesuje

0 1 2 3 4 - 33. Jestem załęczony

0 1 2 3 4 - 34. Łatwo mnie urazić

0 1 2 3 4 - 35. Inni ludzie znają moje myśli

0 1 2 3 4 - 36. Mam wrażenie, że inni nie rozumieją mnie

0 1 2 3 4 - 37. Mam wrażenie, że ludzie są nieprzyjaźnie do mnie nastawieni lub, że mnie nie lubią

- 0 1 2 3 4 - 38. Musze wszystko robić bardzo powoli, bo zależy mi na dokładności
- 0 1 2 3 4 - 39. Odczuwam kołatanie lub przyspieszone bicie serca
- 0 1 2 3 4 - 40. Odczuwam nudności lub inne dolegliwości żołądkowe
- 0 1 2 3 4 - 41. Czuję się gorszy w porównaniu do innych
- 0 1 2 3 4 - 42. Odczuwam bóle mięśniowe
- 0 1 2 3 4 - 43. Czuję, że ludzie mnie obserwują lub, że rozmawiają o mnie
- 0 1 2 3 4 - 44. Trudno mi zasnąć
- 0 1 2 3 4 - 45. Muszę wielokrotnie sprawdzać wszystko co robię
- 0 1 2 3 4 - 46. Trudno mi się na coś zdecydować
- 0 1 2 3 4 - 47. Boję się jeździć autobusem, tramwajem lub pociągiem
- 0 1 2 3 4 - 48. Mam trudności w oddychaniu
- 0 1 2 3 4 - 49. Nagle robi mi się zimno lub gorąco
- 0 1 2 3 4 - 50. Musze unikać pewnych rzeczy, miejsc lub czynności, których się obawiam
- 0 1 2 3 4 - 51. Mam wrażenie pustki w głowie
- 0 1 2 3 4 - 52. Odczuwam drętwienie lub mrowienie w jakiejś części ciała
- 0 1 2 3 4 - 53. Odczuwam dławienie w gardle
- 0 1 2 3 4 - 54. Przyszłość widzę beznadziejnie
- 0 1 2 3 4 - 55. Trudno mi się na czymś skoncentrować
- 0 1 2 3 4 - 56. Czuję osłabienie w jakiejś części ciała
- 0 1 2 3 4 - 57. Czuję się wewnętrznie napięty lub usztywniony
- 0 1 2 3 4 - 58. Mam uczucie ciężaru w rękach lub nogach
- 0 1 2 3 4 - 59. Myślę o śmierci lub sprawach z nią związanych
- 0 1 2 3 4 - 60. Jem za dużo
- 0 1 2 3 4 - 61. Czuję się niepewnie kiedy ktoś na mnie patrzy lub mówi o mnie
- 0 1 2 3 4 - 62. Mam myśli, które nie są moje
- 0 1 2 3 4 - 63. Mam chęć uderzyć, zranić lub skrzywdzić kogoś
- 0 1 2 3 4 - 64. Budzę się nad ranem
- 0 1 2 3 4 - 65. Mam przymus powtarzania niektórych czynności, jak np. dotykanie czegoś, liczenie, mycie, itp.
- 0 1 2 3 4 - 66. Mam niespokojny lub przerywany sen
- 0 1 2 3 4 - 67. Mam chęć rozbijać lub niszczyć przedmioty
- 0 1 2 3 4 - 68. Czuję, że niektórych moich myśli lub poglądów nikt nie podziela
- 0 1 2 3 4 - 69. Czuję się bardzo skrępowany wobec ludzi
- 0 1 2 3 4 - 70. Czuję się nie pewnie w tłumie np. w sklepie, kinie
- 0 1 2 3 4 - 71. Czuję, że robienie czegokolwiek wymaga ode mnie wysiłku
- 0 1 2 3 4 - 72. Mam napady gwałtownego przerażenia lub paniki
- 0 1 2 3 4 - 73. Czuję się skrępowany przy wspólnych posiłkach
- 0 1 2 3 4 - 74. Często się kłócę
- 0 1 2 3 4 - 75. Odczuwam niepokój, kiedy zostaję sam
- 0 1 2 3 4 - 76. Czuję, że inni nie doceniają moich osiągnięć
- 0 1 2 3 4 - 77. Czuję się samotny nawet wśród ludzi
- 0 1 2 3 4 - 78. Jestem tak niespokojny że nie mogę usiedzieć na miejscu
- 0 1 2 3 4 - 79. Czuję się bezwartościowy
- 0 1 2 3 4 - 80. Mam wrażenie, że znane rzeczy stały się dziwne lub nierzeczywiste
- 0 1 2 3 4 - 81. Krzyczę lub rzucam przedmiotami
- 0 1 2 3 4 - 82. Boję się, że zemdleję w obecności innych osób
- 0 1 2 3 4 - 83. Czuję, że ludzie wykorzystaliby mnie, gdybym im na to pozwolił
- 0 1 2 3 4 - 84. Bardzo dręczą mnie myśli o sprawach seksualnych
- 0 1 2 3 4 - 85. Myślę, że powinienem zostać ukaranym za swoje grzechy
- 0 1 2 3 4 - 86. Czuję wewnętrzną konieczność robienia czegoś
- 0 1 2 3 4 - 87. Myślę, że z moim ciałem dzieje się coś bardzo złego
- 0 1 2 3 4 - 88. Czuję, że nikt nie jest mi bliski
- 0 1 2 3 4 - 89. Czuję się winny
- 0 1 2 3 4 - 90. Myślę, że mój stan psychiczny nie jest w porządku

Imię i nazwisko.....

Data:.....

Ocena dotyczy ostatniego miesiąca.
W każdym punkcie należy zakreślić tylko jedną odpowiedź

A. 0. Nie jestem smutny ani przygnębiony.

1. Odczuwam często smutek, przygnębienie.

2. Przeżywam stale smutek, przygnębienie i nie mogę uwolnić się od tych przeżyć.

3. Jestem stale smutny i nieszczęśliwy, że jest to nie do wytrzymania

B. 0. Nie przejmuję się zbyttnio przyszłością.

1. Często martwię się o przyszłość.

2. Obawiam się, że w przyszłości nic dobrego mnie nie spotka.

3. Czuję, że przyszłość jest beznadziejna i nic tego nie zmieni.

C. 0. Sądzę, że nie popełniam większych zaniedbań.

1. Sądzę, że czynię więcej zaniedbań niż inni.

2. Kiedy spoglądam na to co zrobiłem, widzę mnóstwo błędów i zaniedbań.

3. Jestem zupełnie nie wydolny i wszystko robię źle.

D. 0. To co robię sprawia mi przyjemność.

1. Nie cieszy mnie to co robię.

2. Nic mi teraz nie daje prawdziwego zadowolenia.

3. Nie potrafię przeżywać zadowolenia i przyjemności i wszystko mnie nuży.

E. 0. Nie czuję się winny ani wobec siebie, ani wobec innych.

1. Dość często miewam wyrzuty sumienia.

2. Często czuję , że zawiniłem.

3. Stale czuję się winny.

F. 0. Sądzę, że nie zasługuję na karę.

1. Sądzę, że zasługuję na karę.

2. Spodziewam się ukarania.

3. Wiem, że jestem karany (lub ukarany).

G. 0. Jestem z siebie zadowolony.

1. Nie jestem z siebie zadowolony.

2. Czuję do siebie niechęć.

3. Nienawidzę siebie.

H. 0. Nie czuję się gorszy od innych ludzi.

1. Zarzucam sobie, że jestem nieudolny i popełniam błędy.

2. Stale potępiam siebie za popełnione błędy.

3. Winię siebie za wszystko zło, które istnieje.

I. 0. Nie myślę o odebraniu sobie życia.

1. Myślę o samobójstwie – ale nie mógłbym tego dokonać.

2. Pragnę odebrać sobie życie.

3. Popelnię samobójstwo, jak będzie odpowiednia sposobność.

J. 0. Nie płaczę częściej niż dawniej.

1. Płaczę częściej niż dawniej.

2. Ciągłe chce mi się płakać.

3. Chciałbym płakać, lecz nie jestem w stanie.

K. 0. Nie jestem bardziej podenerwowany niż dawniej.

1. Jestem bardziej nerwowy i przykry niż dawniej.

2. Jestem stale zdenerwowany lub rozdrażniony.

3. Wszystko co dawniej mnie drażniło, stało się obojętne.

L. 0. Ludzie interesują mnie jak dawniej.

1. Interesuje się ludźmi mniej niż dawniej.

2. Utraciłem większość zainteresowań innymi ludźmi.

3. Utraciłem wszelkie zainteresowania innymi ludźmi.

M. 0. Decyzję podejmuję łatwo, tak jak dawniej.

1. Częściej niż kiedyś odwlekam podjęcie decyzji.

2. Mam dużo trudności z podjęciem decyzji.

3. Nie jestem w stanie podjąć żadnej decyzji.

N. 0. Sądzę że wyglądam nie gorzej niż dawniej.

1. Martwię się że wyglądam staro i nie atrakcyjnie.

2. Czuję , że wyglądam coraz gorzej.

3. Jestem przekonany, że wyglądam okropnie i odpychająco.

O. 0. Mogę pracować jak dawniej.

1. Z trudem rozpoczynam każdą czynność.

2. Z wielkim wysiłkiem zmuszam się do zrobienia czegokolwiek.

3. Nie jestem w stanie nic zrobić.

P. 0. Sypiam dobrze, jak zwykle.

1. Sypiam gorzej niż dawniej.

2. Rano budzę się 1-2 godziny za wcześnie i trudno jest mi ponownie usnąć.

3. Budzę się kilka godzin za wcześnie i nie mogę usnąć.

Q. 0. Nie męczę się bardziej niż dawniej.

1. Męczę się znacznie łatwiej niż poprzednio.

2. Męczę się wszystkim co robię.

3. Jestem zbyt zmęczony, aby cokolwiek robić.

R. 0. Mam apetyt nie gorszy niż dawniej.

1. Mam trochę gorszy apetyt.

2. Apetyt mam wyraźnie gorszy.

3. Nie mam w ogóle apetytu.

S. 0. Nie tracę na wadzę ciała (w okresie ostatniego miesiąca)

1. Straciłem na wadzę więcej niż 2 kg.

2. Straciłem na wadzę więcej niż 4 kg.

3. Straciłem na wadzę więcej niż 6 kg.

Jadam specjalnie mniej, aby stracić na wadze: 1. Tak, 2. Nie

T. 0. Nie martwię się o swoje zdrowie bardziej niż zawsze.

1. Martwię się swoimi dolegliwościami, mam rozstrój żołądka, zaparcia, bóle.

2. Stan mego zdrowia bardzo mnie martwi, często o tym myślę.

3. Tak bardzo martwię się o swoje zdrowie, że nie mogę o niczym innym myśleć.

U. 0. Moje zainteresowania seksualne nie uległy zmianom.

1. Jestem mniej zainteresowany sprawami płci (seksu).

2. Problemy płciowe wyraźnie mniej mnie interesują.

3. Utraciłem wszelkie zainteresowania sprawami seksu.
