

## بسمه تعالی

نام و نام خانوادگی:

جنسیت:  زن  مرد

لطفاً به سوالات زیر با دقت پاسخ دهید.

بسیار کمتر از معمول	کمتر از معمول	در حد معمول	بیش از معمول	۱A. احساس کرده اید که حالتان بسیار خوب است و از سلامت خوبی برخوردارید؟
بسیار بیشتر از معمول	بیش از معمول	نه بیش از معمول	به هیچ وجه	۲A. احساس کرده اید که به یک داروی نیرو بخش موثر احتیاج دارید؟
بسیار بیشتر از معمول	بیش از معمول	نه بیش از معمول	به هیچ وجه	۳A. احساس کرده اید که نیروی کافی ندارید و حالتان خوش نیست؟
بسیار بیشتر از معمول	بیش از معمول	نه بیش از معمول	به هیچ وجه	۴A. احساس کرده اید که بیمار هستید؟
بسیار بیشتر از معمول	بیش از معمول	نه بیش از معمول	به هیچ وجه	۵A. دچار سردردهایی شده اید؟
بسیار بیشتر از معمول	بیش از معمول	نه بیش از معمول	به هیچ وجه	۶A. در سر خود احساس سنگینی یا فشار کرده اید؟
بسیار بیشتر از معمول	بیش از معمول	نه بیش از معمول	به هیچ وجه	۷A. احساس سرمای شدید یا «گرگفتگی» کرده اید؟
بسیار بیشتر از معمول	بیش از معمول	نه بیش از معمول	به هیچ وجه	۱B. خوابتان به دلیل نگرانی زیاد بسیار کم شده است؟
بسیار بیشتر از معمول	بیش از معمول	نه بیش از معمول	به هیچ وجه	۲B. اغلب شب، پس از به خواب رفتن از خواب بیدار شده اید؟
بسیار بیشتر از معمول	بیش از معمول	نه بیش از معمول	به هیچ وجه	۳B. احساس کرده اید که مدام خسته اید؟
بسیار بیشتر از معمول	بیش از معمول	نه بیش از معمول	به هیچ وجه	۴B. عصبی و بد خلقی شده اید؟
بسیار بیشتر از معمول	بیش از معمول	نه بیش از معمول	به هیچ وجه	۵B. بی دلیل از چیزی ترسیده یا دچار وحشتزدگی شده اید؟
بسیار بیشتر از معمول	بیش از معمول	نه بیش از معمول	به هیچ وجه	۶B. احساس می کنید که همه چیز از اختیار شما خارج شده است؟
بسیار بیشتر از معمول	بیش از معمول	نه بیش از معمول	به هیچ وجه	۷B. همواره عصبی و بر آشفته هستید؟
بسیار کمتر از معمول	کمتر از معمول	در حد معمول	بیش از معمول	۱C. به گونه ای برنامه ریزی کرده اید که خود را مشغول و سرگرم نگهدارید؟
بسیار بیشتر از معمول	بیش از معمول	در حد معمول	کمتر از معمول	۲C. برای انجام کارها بیش از گذشته وقت صرف کرده اید؟
بسیار بدتر از معمول	بدتر از معمول	تقریباً در حد معمول	بهتر از معمول	۳C. رویهم رفته احساس می کنید کارها را خوب انجام داده اید؟
بسیار بیشتر از معمول	کمتر از معمول	تقریباً در حد معمول	بیش از معمول	۴C. از روشی که برای انجام وظایف خود به کار بسته اید راضی هستید؟

بسیار بیشتر از معمول	کمتر از معمول	تقریباً در حد معمول	بیش از معمول	۵C. احساس می کنید نقش موثری در کارها دارید؟
بسیار بیشتر از معمول	کمتر از معمول	در حد معمول	بیش از معمول	۶C. احساس می کنید قادر به تصمیم گیری در امور هستید؟
بسیار بیشتر از معمول	کمتر از معمول	در حد معمول	بیش از معمول	۷C. می توانید از انجام فعالیتهای عادی خود لذت ببرید؟
بسیار بیشتر از معمول	بیش از معمول	نه بیش از معمول	به هیچ وجه	۱D. خود را فرد بی ارزشی می دانید؟
بسیار بیشتر از معمول	بیش از معمول	نه بیش از معمول	به هیچ وجه	۲D. احساس می کنید زندگی کاملاً ناامید کننده است؟
بسیار بیشتر از معمول	بیش از معمول	نه بیش از معمول	به هیچ وجه	۳D. احساس می کنید زندگی ارزش زنده ماندن را ندارد؟
قطعاً چنین است	به ذهنم خطور نکرده است	چنین فکر نمی کنم	هرگز	۴D. درباره امکاناتی فکر کرده اید که می توانند شما را از شر خودتان خلاص کنند؟
بسیار بیشتر از معمول	بیش از معمول	نه بیش از معمول	به هیچ وجه	۵D. بارها فکر کرده اید که به علت ناراحتی عصبی هیچ کاری را نمی توانید انجام دهید؟
بسیار بیشتر از معمول	بیش از معمول	نه بیش از معمول	به هیچ وجه	۶D. احساس می کنید که آرزو دارید بپروید و از همه چیز راحت شوید؟
قطعاً چنین است	گاهی به ذهنم می آید	چنین فکر نمی کنم	هرگز	۷D. احساس می کنید که فکر از بین بردن خود، ذهنتان را مشغول کنید؟

A

B

C

D