

در زیر فهرستی از مشکلات و مسائلی که افراد گاهی از وجود آن ها در خود ، شکایت می کنند؛ آورده شده است . آن ها را به دقت خوانده ؛ تصمیم بگیرید این مساله یا مشکل در طی هفته گذشته تا امروز چقدر باعث ناراحتی شما شده است . آن گاه با ضربدر پاسخ خود را با توجه به گزینه ها انتخاب کنید .

گزینه ها : ۱=هیچ ۲=کم ۳=متوسط ۴=زیاد ۵=بینهایت

- ۱) سردرد
- ۲) احساس عصبانیت و لرزش درونی بدن
- ۳) افکار نامطلوب ، ناخواسته و مزاحمی که ذهن را رها نکنند .
- ۴) احساس ضعف و سرگیجه
- ۵) کاهش میل و علاقه جنسی
- ۶) احساس رنجش و ایراد گیری از دیگران
- ۷) اعتقاد به این که شخص دیگری قادر به کنترل افکار شماست.
- ۸) احساس این که سایرین مسؤول بیشتر ناراحتی ها و گرفتاری های شما هستند .
- ۹) اشکال در به یاد آوری مطالب
- ۱۰) احساس ناراحتی و نگرانی از بی دقتی و بی توجهی در کارها
- ۱۱) احساس طود رنجی و خشمگین شدن
- ۱۲) احساس درد در ناحیه قفسه سینه
- ۱۳) احساس ترس از فضاهای باز و یا خیابان ها
- ۱۴) احساس کاهش انرژی و کندی در کارها
- ۱۵) فکر خاتمه دادن به زندگی
- ۱۶) شنیدن صداهایی که دیگران قادر به شنیدن آن ها نیستند .
- ۱۷) لرزش در در اندام بدن
- ۱۸) احساس این که به بیشتر مردم نمی توان اعتماد کرد .
- ۱۹) بی اشتها
- ۲۰) زود به گریه افتادن
- ۲۱) احساس خجالت یا راحت نبودن در مقابل جنس مخالف
- ۲۲) احساس به دام افتادن یا گیر افتادن
- ۲۳) ترس ناگهانی و بدون دلیل
- ۲۴) عصبانیت ناگهانی به حدی که کنترل خود را از دست دهید .
- ۲۵) احساس ترس از بیرون رفتن از خانه
- ۲۶) خود را برای هر چیزی سرزنش کردن
- ۲۷) کمر درد
- ۲۸) احساس گره افتادن در کارها
- ۲۹) احساس غمگینی
- ۳۰) احساس تنهایی

- ۳۱) نگرانی بیش از حد درباره هر چیزی
- ۳۲) احساس بی‌علاقگی نسبت به هر چیزی
- ۳۳) احساس ترس زیاد داشتن
- ۳۴) حساسیت و زودرنجی
- ۳۵) اعتقاد به این که دیگران از افکار خصوصی شما آگاه هستند (بدون آن که به آن‌ها چیزی بگویید).
- ۳۶) احساس این که دیگران شما را درک نکرده یا با شما همدردی نمی‌کنند.
- ۳۷) احساس این که دیگران به شما علاقه‌مند نبوده و دوستتان ندارند.
- ۳۸) اجبار به خیلی آهسته انجام دادن کارها به منظور اطمینان از درست بودن آن‌ها
- ۳۹) تپش قلب
- ۴۰) داشتن حالت تهوع و دل‌به‌هم‌خوردگی
- ۴۱) احساس خود کم‌بینی و حقارت نسبت به دیگران
- ۴۲) احساس درد و گرفتگی در عضلات بدن
- ۴۳) احساس این که سایرین شما را تحت نظر داشته و درباره شما حرف می‌زنند
- ۴۴) اشکال در به خواب رفتن
- ۴۵) اجبار به چک کردن و بازرسی مکرر در کارها
- ۴۶) مشکل در تصمیم‌گیری
- ۴۷) احساس ترس از مسافرت با اتوبوس یا قطار
- ۴۸) تنگی نفس
- ۴۹) احساس گر گرفتگی یا سرد شدن ناگهانی بدن
- ۵۰) اجتناب از افراد، موقعیت‌ها، اشیا، مکان‌ها یا اعمال به واسطه ترس از آن‌ها
- ۵۱) احساس خالی بودن ذهن از هر فکری
- ۵۲) احساس کرختی، بی‌حسی و سوزن سوزن شدن اندام بدن
- ۵۳) احساس گرفتگی در گلو
- ۵۴) احساس ناامیدی نسبت به آینده
- ۵۵) اشکال در تمرکز حواس
- ۵۶) احساس ضعف و سستی در قسمت‌هایی از بدن
- ۵۷) احساس تنش و داشتن فشار روحی
- ۵۸) احساس سنگینی در دست و پا
- ۵۹) فکر زیاد راجع به مرگ و مردن
- ۶۰) پرخوری
- ۶۱) احساس ناراحتی وقتی دیگران متوجه شما هستند یا درباره شما حرف می‌زنند.
- ۶۲) احساس داشتن افکاری که متعلق به شما نیستند
- ۶۳) تمایل شدید به کتک زدن و اذیت و آزار دیگران
- ۶۴) صبح خیلی زود از خواب بیدار شدن
- ۶۵) احساس اجبار به تکرار کارهایی نظیر لمس کردن، شمردن و شستن
- ۶۶) بدخوابی (بیدار شدن‌های مکرر در هنگام خواب)

- ۶۷) میل شدید به شکستن یا خرد کردن چیزها
- ۶۸) داشتن افکار مخصوصی که دیگران این افکار را ندارند
- ۶۹) زیاد مواظب رفتار خود بودن در هنگام برخورد با دیگران
- ۷۰) احساس ناراحتی از رفتن به جاهای شلوغ
- ۷۱) احساس این که انجام هرکاری برایتان سخت و دشوار است
- ۷۲) داشتن ترس و وحشت و هول ناگهانی
- ۷۳) راحت نبودن در خوردن و آشامیدن در حضور جمع
- ۷۴) زیاد درگیر شدن و جرو بحث کردن
- ۷۵) احساس ناراحتی و تشویش در موقع تنها ماندن
- ۷۶) تصور این که دیگران ارزش کارهای شما را نمی دانند
- ۷۷) احساس تنهایی نمودن حتی زمانی که با دیگران هستید
- ۷۸) احساس بی قراری به حدی که نتوانید یکجا آرام بنشینید
- ۷۹) احساس بی ارزش بودن
- ۸۰) داشتن دلهره و دلشوره از وقوع اتفاقی ناگوار
- ۸۱) داد و فریاد راه انداختن و پرتاب کردن اشیا
- ۸۲) ترس از غش کردن و بی حال شدن در انظار مردم
- ۸۳) احساس این که اگر به دیگران رو بدهی از شما سوءاستفاده می کنند
- ۸۴) داشتن افکار ناراحت کننده در امور جنسی
- ۸۵) داشتن این عقیده که به خاطر گناهایی که انجام داده اید باید مجازات شوید
- ۸۶) داشتن تصورات و افکار ترسناک در ذهن
- ۸۷) داشتن این عقیده که عیب و نقص مهم و جدی در بدن شما وجود دارد
- ۸۸) احساس عدم صمیمیت با دیگران
- ۸۹) احساس گناه و تقصیر
- ۹۰) اعتقاد داشتن به بیماری روحی یا فکری