

Symptom Check List ۹۰ Revised

این پرسشنامه شامل ۹۰ سؤال است. خواهشمند است هر يك از سئوالات را به دقت بخوانید و نظر خود را در پاسخنامه با علامت (\*) مشخص کنید.

- ۱) آیا از هفته گذشته تا به امروز سر دردهائی داشته اید؟
- ۲) آیا بی جهت دلشوره دارید و توی دلتان می لرزد؟
- ۳) آیا افکار مزاحمی که دوست ندارید مرتباً وارد سر شما می شوند که ولتان نکنند؟ (منظور افکار مزاحم و تکراری)
- ۴) آیا ضعف می کنید و سرتان گیج می رود؟
- ۵) آیا علاقه خود را نسبت به فعالیت ها و لذت های جنسی از دست داده اید؟
- ۶) آیا ایراد گیر هستید؟
- ۷) آیا فکر می کنید که اختیار فکری شما به دست دیگران است یعنی افکار شما را دیگران کنترل می کنند و یا با دستگاه هائی از راه دور مغز یا فکر شما را در اختیار خود دارند؟
- ۸) آیا احساس می کنید بخاطر بیشتر گرفتاریهای شما دیگران را باید سرزنش کرد؟
- ۹) آیا فراموش کار شده اید؟
- ۱۰) آیا از ریخت و پاشیدگی ها در اطراف و سر سری گرفتن های دیگران ناراحت می شوید؟
- ۱۱) آیا زود دلخور و عصبانی می شوید؟
- ۱۲) در هفته گذشته تا امروز در ناحیه قلب یا سینه احساس دردهائی داشته اید؟
- ۱۳) آیا از رفتن به جاهای وسیع و یا کوچه و بازار می ترسید؟
- ۱۴) آیا در هفته گذشته تا امروز خودتان را کم قوه حس می کنید و یا کند شده اید؟
- ۱۵) آیا فکر اینکه به زندگیتان خاتمه بدهید به سرتان آمده است؟
- ۱۶) آیا صداهائی به گوش شما می رسد که دیگران آنها را نمی شنوند؟
- ۱۷) آیا لرزش دارید؟
- ۱۸) آیا احساس می کنید که به بیشتر مردم نمی توان اعتماد کرد؟
- ۱۹) آیا بی اشتها شده اید؟
- ۲۰) آیا زود به گریه می افتید؟
- ۲۱) آیا در برابر جنس مخالف احساس ناراحتی می کنید و خجالت می کشید؟
- ۲۲) آیا احساس می کنید طوری گیر افتاده اید که نه راه پس دارید و نه راه پیش؟
- ۲۳) آیا ناگهان و بدون هیچ علتی می ترسید؟
- ۲۴) آیا ناگهان آنچنان از کوره در می روید که نمی توانید جلوی خودتان را بگیرید؟
- ۲۵) آیا می ترسید تنها از خانه بیرون بروید؟
- ۲۶) آیا خود را برای هر چیزی سرزنش می کنید؟
- ۲۷) آیا پشت درد دارید؟
- ۲۸) آیا احساس می کنید که کارهایتان پیشرفت نمی کند مثل اینکه گره در کارتان افتاده باشد؟

- ۲۹) آیا احساس تنهایی می کنید؟
- ۳۰) آیا احساس غمگینی می کنید؟
- ۳۱) آیا برای هر چیز کوچکی زیاد دل نگران می شوید؟
- ۳۲) آیا نسبت به همه چیز بی علاقه شده اید؟
- ۳۳) آیا همیشه احساس ترس می کنید؟
- ۳۴) آیا زود می رنجید؟ آیا حساس و زود رنج شده اید؟
- ۳۵) آیا دیگران از فکر های شما بدون اینکه به آنها بگویند با خبر می شوند؟
- ۳۶) آیا فکر می کنید که دیگران حرف شما را نمی فهمند و یا درد شما را حس نمی کنند؟ (توضیح اینکه : با شما همدردی نمی کنند).
- ۳۷) آیا فکر می کنید که رفتار مردم نسبت به شما غیر دوستانه است ؛ یا آنکه شما را دوست ندارند؟
- ۳۸) آیا برای اینکه کارها را درست انجام بدهید مجبور هستید خیلی آهسته کار کنید؟
- ۳۹) آیا قلبتان تند می زند؟ طپش دارد؟
- ۴۰) آیا در هفته گذشته تا امروز حال تهوع یا دل آشوبی داشته اید؟
- ۴۱) در میان کسانی که مثل شما هستند احساس می کنید از آنها کمتر هستید؟
- ۴۲) آیا در عضلاتتان احساس کوفتگی می کنید؟
- ۴۳) آیا احساس می کنید که دیگران شما را زیر نظر دارند و یا درباره شما با دیگران حرف می زنند؟
- ۴۴) آیا دیر خوابتان می برد؟ خواب رفتن برایتان مشکل است؟
- ۴۵) وقتی کاری را انجام می دهید آیا مجبور هستید آن را چند بار تکرار کنید تا مطمئن شوید آن را درست انجام داده اید؟ (مثلا در را چند بار امتحان کنید تا مطمئن شوید که بسته است)
- ۴۶) آیا تصمیم گرفتن برایتان مشکل است؟
- ۴۷) آیا از مسافرت با اتوبوس یا قطار یا هر وسیله نقلیه عمومی دیگر می ترسید؟
- ۴۸) آیا دچار تنگی نفس شده اید؟ (نمی توانید راحت نفس بکشید)
- ۴۹) آیا ناگهان احساس می کنید که گر گرفته اید (داغ شده اید) و یا یخ می کنید؟
- ۵۰) آیا مجبور هستید بعضی کارها را نکنید و یا بعضی جاها نروید یا دست به بعضی چیزها نزنید برای اینکه از آنها بی دلیل می ترسید؟ (کارها یا جاهایی یا چیزهایی که دیگران از آن نمی ترسند)
- ۵۱) آیا اتفاق می افتد حس کنید که نمی توانید فکر بکنید مثل اینکه سرتان از فکر خالی است؟
- ۵۲) آیا قسمت هایی از بدنتان خواب می رود یا گزگز (سوزن سوزن) می شود؟
- ۵۳) آیا گاهی احساس می کنید که چیزی راه گلویتان را گرفته است (مثل اینکه بغض گلویتان را گرفته باشد؟)
- ۵۴) آیا نسبت به آینده نا امید هستید؟
- ۵۵) آیا وقتی کاری را انجام می دهید برایتان مشکل است که تمام حواستان را جمع آن بکنید؟
- ۵۶) آیا در بعضی قسمتهای بدنتان احساس ضعف می کنید؟
- ۵۷) آیا عصبی (کم تحمل) هستید و زود از جا در می روید؟
- ۵۸) آیا در دستها و پاهایتان احساس سنگینی می کنید؟
- ۵۹) آیا فکرهای زیادی درباره مرگ و مردن دارید؟
- ۶۰) آیا پرخوری می کنید؟
- ۶۱) آیا وقتی توجه مردم به شما است یا درباره شما در حضور خودتان حرف می زنند ناراحت می شوید؟

- ۶۲ آیا بعضی وقت ها حس می کنید فکر هایتان مال خودتان نیست یا آنها را توی سرتان گذاشته اند؟
- ۶۳ آیا حس می کنید که میل شدیدی به کتک زدن و آسیب رساندن به دیگران دارید؟
- ۶۴ آیا صبح ها زودتر از آنچه که عادت داشته اید بیدار می شوید و دیگر خوابتان نمی برد؟
- ۶۵ آیا خود را مجبور به تکرار بعضی کارها مانند شستن ؛ شمردن یا دست زدن به چیزهایی می بینید؟
- ۶۶ آیا بد خواب هستید؟ ناراحت می خوابید؟
- ۶۷ آیا گاهی حس می کنید که دلتان می خواهد چیزی را پرت کنید ؛ خرد کنید ؛ بشکنید؟
- ۶۸ آیا فکر ها و عقیده های مخصوص به خودتان را دارید که هیچکس دیگری آنها را قبول ندارد؟
- ۶۹ آیا وقتی با دیگران هستید زیاده از حد در فکر و رفتارتان مراقب هستید که مبدا کاری کنید که آبرویتان برود؟(مبدا خطائی از شما سر بزند).
- ۷۰ آیا وقتی در جمع مردم هستید احساس ناراحتی و غریبگی می کنید مثل اینکه با آنها فرق دارید یا اینکه از آنها خجالت می کشید؟
- ۷۱ آیا انجام هر کاری به نظرتان مشکل و پر زحمت می آید؟
- ۷۲ آیا ناگهان دچار هول شدید و وحشت زدگی می شوید؟
- ۷۳ آیا در بین جمعیت از اینکه چیزی بخورید و یا بیاشامید ناراحت می شوید؟
- ۷۴ آیا زیادی درگیر می شوید و جرو بحث می کنید؟
- ۷۵ آیا وقتی تنها می مانید مضطرب می شوید؟ می ترسید؟
- ۷۶ آیا دیگران قدر و قیمت شما را نمی دانند؟
- ۷۷ آیا در میان جمع هم خود را تنها حس می کنید؟
- ۷۸ این روزها طوری بی قرار و نا آرام می شوید که نمی توانید يك جا بنشینید؟
- ۷۹ آیا فکر می کنید که آدم به درد نخور و بی ارزشی شده اید؟
- ۸۰ آیا احساس می کنید چیزهای آشنا (قیافه های - یا مناظر آشنا) بنظرتان نا آشنا است؟
- ۸۱ آیا زود دادو فریاد راه می اندازید و چیزها را پرت می کنید؟
- ۸۲ آیا می ترسید که در انظار مردم غش کنید و بیفتید؟
- ۸۳ آیا حس می کنید که اگر به دیگران زیاد رو بدهید از شما سوء استفاده کنند؟
- ۸۴ آیا افکاري در رابطه با مسائل جنسي دارید که بیش از اندازه شما را ناراحت می کند؟
- ۸۵ آیا فکر می کنید که آنقدر گنهکارید که باید عذاب و عقوبت ببینید؟
- ۸۶ آیا احساس می کنید که مجبور هستید کارهایی را انجام بدهید؟(آیا فکرها و شکلهای خیالی ترسناک به سراغ شما می آید)
- ۸۷ آیا خیال می کنید عیب و نقص یا اختلال عمدهای در بدنتان پیدا شده است؟
- ۸۸ آیا نزدیک و صمیمی شدن با افراد برایتان خیلی مشکل است؟
- ۸۹ آیا بیشتر اوقات احساس تقصیر و گناه می کنید؟
- ۹۰ احساس می کنید دارای بگونه ناراحتی روانی هستید یا چیزی ذهن شما را آزار می دهد؟