|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| saglik-bakanligi-log-6dcef7a4e70da8cff952.jpg | **T. C.****SAĞLIK BAKANLIĞI****Silopi İlçe Devlet Hastanesi** | **Yayın Tarihi:22.10.2014** |
| **Revizyon Tarihi:08.01.19** |
| **Revizyon No:002** |
| **Doküman No:SDH\HD.L\029****Sayfa No:1/3** |

**SCL-90-R**

**PSİKOLOJİK BELİRTİ TARAMA LİSTESİ**

ADI SOYADI…………………. ……….. YAŞ: CİNSİYETİ(E/K): MESLEĞİ:

AÇIKLAMA:Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek yakınlamalrın ve sorunların bir listesi vardır.Lütfen her birini dikkatle okuyunuz.Sonra bu durumun bu gün de dahil olmak üzere son üç ay içerisinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini gösterilen şekilde numaralandırarak işaretleyiniz.

Hiç :**0** Örnek: 1. (**2**) Baş ağrısı

Çok az :**1**

Orta derecede :**2**

Oldukça fazla :**3**

İleri derecede :**4**

1. ( )Baş ağrısı
2. ( )Sinirlilik yada içinin titremesi
3. ( )Zihinden atamadığınız tekrarlayan,hoşa gitmeyen düşünceler
4. ( )Baygınlık yada baş dönmesi
5. ( )Cinsel arzu ve ilginin kaybolması
6. ( )Başkaları tarafından eleştirilme duygusu
7. ( )Herhangi bir kimsenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri
8. ( )Sorunlarınızdan pek çoğu için başkalarının suçlaması gerektiği duygusu
9. ( )Olayları anımsamada güçlük
10. ( )Dikkatsizlik ya da sakarlıkla ilgili düşünceler
11. ( )Kolayca gücenme,rahatsız olma hissi
12. ( )Göğüs ya da kalp bölgesinde ağrılar
13. ( )Caddelerde ve açık alanlarda korku hissi
14. ( )Enerjinizde azalma veya yavaşlama hali
15. ( )Yaşamınızın sonlanması düşünceleri
16. ( )Başka kişilerin duymadıkları sesleri duyma
17. ( )Titreme
18. ( )Çoğu kişiye güvenilmemesi hissi
19. ( )İştah azalması
20. ( )Kolayca ağlama
21. ( )Karşı cinsten kişilerle utangaçlık ve rahatsızlık hissi
22. ( )Tuzağa düşürülmüş ve yakalanmış olma hissi
23. ( )Bir neden olmaksızın aniden korkuya kapılma
24. ( )Kontrol edilemeyen öfke patlamaları
25. ( )Evden dışarı yalnız çıkma korkusu
26. ( )Olanlar için kendisini suçlama
27. ( )Belin alt kısmında ağrılar
28. ( )İşlerin yapılmasında erteleme duygusu

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| saglik-bakanligi-log-6dcef7a4e70da8cff952.jpg | **T. C.****SAĞLIK BAKANLIĞI****Silopi İlçe Devlet Hastanesi** | **Yayın Tarihi:22.10.2014** |
| **Revizyon Tarihi:08.01.19** |
| **Revizyon No:002** |
| **Doküman No:SDHHD.L\029****Sayfa No:2/3** |

1. ( )Yalnızlık hissi
2. ( )Karamsarlık hissi
3. ( )Her şey için fazla endişe duyma
4. ( )Her şeye karşı ilgisizlik hali
5. ( )Korku hissi
6. ( )Duygularınızın kolayca incitilebilmesi hali
7. ( )Diğer insanların sizin özel düşüncelerinizi bilmesi
8. ( )Başkalarının sizi anlamadığı ve ya hissedemeyeceği duygusu
9. ( )Başkalarının sizi sevmediği yada dostça olmayan davranışlar gösterdiği hissi
10. ( )İşlerin doğru yapıldığından emin olmak için çok yavaş yapmak
11. ( )Kalbin çok hızlı çarpması
12. ( )Bulantı ve mide de rahatsızlık hissi
13. ( )Kendini başkalarından aşağı görme
14. ( )Adele(kas)ağrıları
15. ( )Başkalarının sizi gözlediği ve hakkınızda konuştuğu hissi
16. ( )Uykuya dalmada güçlüğü
17. ( )Yaptığınız işleri bir ya da birkaç kez kontrol etme
18. ( )Karar vermede güçlük
19. ( )Otobüs tren metro gibi araçlarla yolculuk etme korkusu
20. ( )Nefes almada güçlük
21. ( )Soğuk ve ya sıcak basması
22. ( )Sizi korkutan belirli uğraş yer veya nesnelerden kaçınma durumu
23. ( )Hiçbir şey düşünmeme hali
24. ( )Bedeninizin bazı kısımlarında uyuşma,karıncalanma olması
25. ( )Boğazınızda bir yumru takınmış hissi
26. ( )Gelecek konusunda ümitsizlik
27. ( )Düşüncelerinizi bir konuya yoğunlaştırmada güçlük
28. ( )Bedeninizin çeşitli kısımlarında zayıflık hissi
29. ( )Gerginlik ve coşku hissi
30. ( )Kol ve bacaklarda ağırlık hissi
31. ( )Ölüm yada ölme düşünceleri
32. ( )Aşırı yemek yeme
33. ( )İnsanlar size baktığı ve ya hakkınızda konuştuğu zaman rahatsızlık duyma
34. ( )Size ait olmayan düşüncelere sahip olma
35. ( )Bir başkasına vurmak,zarar vermek,yaralamak dürtülerinin olması
36. ( )Sabahın erken saatlerinde uyanma
37. ( )Yıkanma,sayma,dokunma gibi bazı hareketleri yineleme hali
38. ( )Uykuda huzursuzluk rahat uyuyamama
39. ( )Bazı şeyleri kırıp dökme hissi
40. ( )Başkalarının paylaşıp kabul etmediği ilaç ve düşüncelerin olması
41. ( )Başkalarının yanında kendini çok sıkılgan hissetme
42. ( )Çarşı sinema gibi yerlerde rahatsızlık hissi
43. ( )Her şeyin bir yük gibi görünmesi
44. ( )Dehşet ve panik nöbetleri
45. ( )Toplum içinde yer,içerken huzursuzluk hissi
46. ( )Sık sık tartışmaya girme
47. ( )Yalnız bırakıldığınızda sinirlilik hali
48. ( )Başkalarının sizi başarılarınız için yeterince takdir etmediği duygusu
49. ( )Başkaları ile birlikte olunan durumlarda bile yalnızlık hissetme
50. ( )Yerinizde duramayacak ölçüde rahatsızlık hissetme
51. ( )Değersizlik duygusu
52. ( )Size kötü bir şey olacakmış hissi
53. ( )Bağırma ya da eşyaları fırlatma
54. ( )Topluluk içinde bayılacağınız korkusu
55. ( )Eğer izin verirseniz insanların sizi sömüreceği duygusu
56. ( )Cinsiyet konusunda sizi çok rahatsız eden düşüncelerin olması
57. ( )Günahlarınızdan dolayı cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi
58. ( )Korkutucu türden düşünce ve hayaller
59. ( )Bedeninizde ciddi bir rahatsızlık olduğu düşüncesi
60. ( )Başka bir kişiye karşı asla yakınlık duymama
61. ( )Suçluluk duygusu
62. ( )Aklınızda bir bozukluğun olduğu düşüncesi.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| saglik-bakanligi-log-6dcef7a4e70da8cff952.jpg | **T. C.****SAĞLIK BAKANLIĞI****Silopi İlçe Devlet Hastanesi** | **Yayın Tarihi:22.10.2014** |
| **Revizyon Tarihi:08.01.19** |
| **Revizyon No:002** |
| **Doküman No:SDH\HD.L\029****Sayfa No:3/3** |