

BELİRTİ YORUMLAMA ÖLÇEĞİ

Aşağıda sıralanan durumlar daha önce yaşadığınız durumlar olabileceği gibi daha önce hiç başınıza gelmemiş de olabilir. Her bir durum için aşağıda verilmiş olan her bir nedenin karşısında yer alan rakamları, bu nedenin sizin durumunuzu ne kadar açıkladığını düşünerek yuvarlak içine alınız. Ayrıca bu durumu son 3 ay içinde yaşayıp yaşamadığınızı da **A (evet) ya da B (hayır)** seçeneklerinden birini işaretleyerek belirtiniz. Lütfen tüm soruları her bir seçenek için tek tek yanıtlayınız.

1 (Hiç) 2 (Biraz) 3 (Orta) 4 (Çok) 5 (Pek çok).

	Hiç	Biraz	Orta	Çok	Pekçok
1- Uzun süren baş ağrılarım olursa muhtemelen şu nedenle olduğunu düşünürüm.					
1a Duygusal olarak sıkıntılıyım	1	2	3	4	5
1b Kaslarım, sinirlerim ya da beynimde bir sorunum var	1	2	3	4	5
1c Yüksek bir ses, parlak bir ışık ya da benzer bir şeyler beni huzursuz etmiş olmalı	1	2	3	4	5
Son üç ay içinde uzun süren baş ağrılarınız oldu mu ?					
A- Evet B- Hayır					

2-Çok terlersem muhtemelen şu nedenle olduğunu düşünürüm:

2a Ateşim ya da bir enfeksiyonum olmalı	1	2	3	4	5
2b Endişeli ya da sinirliyim	1	2	3	4	5
2c Oda çok sıcak, üstüm kalın ya da çok çalışıyor olmalıyım	1	2	3	4	5

Son üç ay içinde çok terlediğinizi fark ettiğiniz oldu mu?

A- Evet B- Hayır

3- Aniden başım dönerse muhtemelen şu nedenle olduğunu düşünürüm:

3a Kalbim ya da tansiyonum var	1	2	3	4	5
3b Yeteri kadar yemedim ya da çok hızlı ayağa kalktım	1	2	3	4	5
3c Çok stres altında olmalıyım	1	2	3	4	5

Son üç ay içinde aniden başınız döndü mü?

A- Evet

B- Hayır

4-Ağız kuruluğum olduğunu fark edersem muhtemelen şu nedenle olduğunu düşünürüm:

4a Tükürük bezlerim ile ilgili bir sorun olmalı	1	2	3	4	5
4b Bir şeylerden kaygılanmış ya da korkmuş olmalıyım	1	2	3	4	5
4c Daha çok su almaya ihtiyacım var	1	2	3	4	5

Son üç ay içinde ağız kuruluğunuz oldu mu?

A- Evet

B- Hayır

5- Kalbim göğsümden fırlayacak gibi çarparsa muhtemelen şu nedenle olduğunu düşünürüm:

5a Kendimi çok yordum ya da çok kahve içtim	1	2	3	4	5
5b Gerçekten heyecanlanmış ya da korkmuş olmalıyım	1	2	3	4	5
5c Kalbimde bir sorun olmalı	1	2	3	4	5

Son üç ay içinde çarpıntınız oldu mu?

A- Evet

B- Hayır

6- Kendimi yorgun hissedersen muhtemelen şu nedenle olduğunu düşünürüm:

6a Duygusal olarak tükenmişim ya da cesaretim kırılmış	1	2	3	4	5
6b Kendimi yordum ya da yeterince hareket yapmıyorum	1	2	3	4	5

6c Kansızım ya da kanım yetersiz 1 2 3 4 5

Son üç ay içinde kendinizi yorgun hissettiniz mi?

A- Evet

B- Hayır

7- Elimin titrediğini fark edersem muhtemelen şu nedenle olduğunu düşünürüm:

7a Sinir sistemimle ilgili bir sorunum olabilir 1 2 3 4 5

7b Çok sinirliyim 1 2 3 4 5

7c El kaslarımı yordum 1 2 3 4 5

Son üç ay içinde elinizin titrediğini farkettiliniz mi?

A- Evet

B- Hayır

8- Uyuma güçlüğü çekiyorsam muhtemelen şu nedenle olduğunu düşünürüm:

8a Ağrı ya da fiziksel rahatsızlık beni uyutmuyor 1 2 3 4 5

8b Yorgun değilim ya da çok kahve içtim 1 2 3 4 5

8c Çok endişeliyim ya da bir şeylere sinirlenmiş
olmalıyım 1 2 3 4 5

Son üç ay içinde uyuma güçlüğü oldu mu ?

A- Evet

B- Hayır

9-Midem ağırırsa muhtemelen şu nedenle olduğunu düşünürüm:

9a Kendimi endişeden hasta ettim 1 2 3 4 5

9b Grip ya da mide rahatsızlığım var 1 2 3 4 5

9c Bana dokunacak bir şeyler yedim 1 2 3 4 5

Son üç ay içinde mide ağrınız oldu mu?

A- Evet

B- Hayır

10- İştahım kaçarsa muhtemelen şu nedenle olduğunu düşünürüm:

10a Çok yiyordum ya da şu an vücudumun eskisi 1 2 3 4 5

kadar besine ihtiyacı yok

10b Öylesine endişeliyim ki eskisi gibi yemeklerin tadını alamıyorum 1 2 3 4 5

10c Midemde ya da bağırsaklarımda bir sorun var 1 2 3 4 5

Son üç ay içinde iştahsızlığınız oldu mu?

A- Evet

B- Hayır

11-Nefessiz kalırsam muhtemelen şu nedenle olduğunu düşünürüm:

11a Akciğerlerimde ya da kalbimde bir sorun var 1 2 3 4 5

11b Oda havasız ya da hava kirliliği var 1 2 3 4 5

11c Çok heyecanlı ya da kaygılıyım 1 2 3 4 5

Son üç ay içinde nefessiz kaldığınız oldu mu?

A- Evet

B- Hayır

12- Ellerimde ya da ayaklarımda uyuşma, karıncalanma hissedersen muhtemelen şu nedenle olduğunu düşünürüm:

12a Duygusal stres altındayım 1 2 3 4 5

12b Sinir sistemimde ya da kan dolaşımda bir sorun var 1 2 3 4 5

12c Üşüyorum ya da elim ayağım dondu 1 2 3 4 5

Son üç ay içinde ellerinizde ya da ayaklarınızda uyuşma, karıncalanma hissettiniz mi?

A- Evet

B- Hayır

13- Kabızlığım ya da bağırsak düzensizliğim olursa muhtemelen şu nedenle olduğunu düşünürüm:

13a Yediklerim arasında yeterince meyve ve lifli besinler yok 1 2 3 4 5

13b Sinirsel gerilimim düzenli tuvalete çıkmama engel oluyor 1 2 3 4 5

13c Bağırsaklarımla ilgili bir sorun var 1 2 3 4 5

Son üç ay içinde kabızlık ya da bağırsak düzensizliğiniz oldu mu?

A- Evet B- Hayır

14- Göğsümde bir sıkışma hissedersen muhtemelen şu nedenle olduğunu düşünürüm:

14a Kalp krizi geçiriyorum 1 2 3 4 5

14b Çok korktum ya da heyecanlandım 1 2 3 4 5

14c Kendimi çok yordum 1 2 3 4 5

Son üç ay içinde göğsünüzde bir sıkışma hissiniz oldu mu?

A- Evet B- Hayır

www.bilisseldavranisci.org