

SCL 90 - R Testi

Bu testte bir çok psikiyatrik hastalıkta görülebilecek belirtiler yer almaktadır. Burada yer alan belirtiler yalnızca belli başlı psikiyatrik rahatsızlıkları içerir. Tanı koymak amaçlı olarak kullanılamaz. Eğer ilk seansınızdan önce doldurarak doktorunuza iletirseniz, ilk seansta daha kapsamlı bir değerlendirmeyi kolaylaştıracaktır.

Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek yakınma ve sorunların bir listesi vardır. Lütfen her birini dikkatlice okuyunuz. Sonra bu durumun bugün de dâhil olmak üzere son bir ay içinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini göz önüne alarak aşağıda belirtilen tanımlamalardan uygun olanının numarasını seçiniz

Tanımlama : 0 Hiç > 1 Çok az > 2 Orta derecede > 3 Oldukça fazla > 4 Aşırı düzeyde

1.) Baş ağrısı	0	1	2	3	4
2.) Sinirlilik ya da içinin titremesi	0	1	2	3	4
3.) Zihinden atamadığınız yineleyici (tekrarlayıcı) hoşla gitmeyen düşünceler	0	1	2	3	4
4.) Baygınlık ve baş dönmeler	0	1	2	3	4
5.) Cinsel arzuya ilginin kaybı	0	1	2	3	4
6.) Başkaları tarafından eleştirilme duygusu	0	1	2	3	4
7.) Herhangi bir kimsenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri	0	1	2	3	4
8.) Sorunlarınızdan pek çoğu için başkalarının suçlanması gerektiği fikri	0	1	2	3	4
9.) Olayları anımsamada (hatırlamada) güçlülük	0	1	2	3	4
10.) Dikkatsizlik veya sakarlıkla ilgili endişeler	0	1	2	3	4
11.) Kolayca gücenme, rahatsız olma hissi	0	1	2	3	4
12.) Göğüs veya kalp bölgesinde ağrılar	0	1	2	3	4
13.) Caddelerde veya açık alanlarda korku hissi	0	1	2	3	4
14.) Enerjinizde azalma veya yavaşlama hali	0	1	2	3	4
15.) Yaşamınızın sona ermesi düşünceleri	0	1	2	3	4
16.) Başka kişilerin duymadıkları sesleri duyma	0	1	2	3	4
17.) Titreme	0	1	2	3	4
18.) Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiği düşüncesi	0	1	2	3	4
19.) İştah azalması	0	1	2	3	4
20.) Kolayca ağlama	0	1	2	3	4
21.) Karşı cinsten kişilerle ilgili utangaçlık ve rahatsızlık hissi	0	1	2	3	4
22.) Tuzağa düşürülmüş veya tuzağa yakalanmış hissi	0	1	2	3	4
23.) Bir neden olmaksızın aniden korkuya kapılma	0	1	2	3	4
24.) Kontrol edilmeyen öfke patlamaları	0	1	2	3	4
25.) Evden dışarı yalnız çıkma korkusu	0	1	2	3	4

26.) Olanlar için kendini suçlama	0	1	2	3	4
27.) Belin alt kısmında ağrılar	0	1	2	3	4
28.) İşlerin yapılmasında erteleme düşüncesi	0	1	2	3	4
29.) Yalnızlık hissi	0	1	2	3	4
30.) Karamsarlık hissi	0	1	2	3	4
31.) Her şey için çok fazla endişe duyma	0	1	2	3	4
32.) Her şeye karşı ilgisizlik hali	0	1	2	3	4
33.) Korku hissi	0	1	2	3	4
34.) Duygularınızın kolayca incitilebilmesi hali	0	1	2	3	4
35.) Diğer insanların sizin düşündüklerinizi bilmesi hissi	0	1	2	3	4
36.) Başkalarının sizi anlamadığı veya hissedemeyeceği duygusu	0	1	2	3	4
37.) Başkalarının sizi sevmediği ya da dostça olmayan davranışlar gösterdiği hissi	0	1	2	3	4
38.) İşlerin doğru yapıldığından emin olabilmek için çok yavaş yapmak	0	1	2	3	4
39.) Kalbin çok hızlı çarpması	0	1	2	3	4
40.) Bulantı ve midede rahatsızlık hissi	0	1	2	3	4
41.) Kendini başkalarından aşağı görme	0	1	2	3	4
42.) Adale (kas) ağrıları	0	1	2	3	4
43.) Başkalarının sizi gözlediği veya hakkınızda konuştuğu hissi	0	1	2	3	4
44.) Uykuya dalmada güçlük	0	1	2	3	4
45.) Yaptığınız işleri bir ya da birkaç kez kontrol etme	0	1	2	3	4
46.) Karar vermede güçlük	0	1	2	3	4
47.) Otobüs, tren, metro gibi araçlarla yolculuk etme korkusu	0	1	2	3	4
48.) Nefes almada güçlük	0	1	2	3	4
49.) Soğuk veya sıcak basması	0	1	2	3	4
50.) Sizi korkutan belirli uğraş, yer veya nesnelere kaçınma durumu	0	1	2	3	4
51.) Hiç bir şey düşünmeme hali	0	1	2	3	4
52.) Bedeninizin bazı kısımlarında uyuşma, karıncalanma olması	0	1	2	3	4
53.) Boğazınıza bir yumru takınmış hissi	0	1	2	3	4
54.) Gelecek konusunda ümitsizlik	0	1	2	3	4
55.) Düşüncelerinizi bir konuya yoğunlaştırmada güçlük	0	1	2	3	4
56.) Bedeninizin çeşitli kısımlarında zayıflık hissi	0	1	2	3	4
57.) Gerginlik veya coşku hissi	0	1	2	3	4
58.) Kol ve bacaklarda ağırlık hissi	0	1	2	3	4
59.) Ölüm ya da ölme düşünceleri	0	1	2	3	4

60.) Aşırı yemek yeme	0	1	2	3	4
61.) İnsanlar size baktığı veya hakkınızda konuştuğu zaman rahatsızlık duyma	0	1	2	3	4
62.) Size ait olmayan düşüncelere sahip olma	0	1	2	3	4
63.) Bir başkasına vurmak, zarar vermek, yaralamak dürtülerinin olması	0	1	2	3	4
64.) Sabahın erken saatlerinde uyanma	0	1	2	3	4
65.) Yıkınma, sayma, dokunma gibi bazı hareketleri yenileme hali	0	1	2	3	4
66.) Uykuda huzursuzluk, rahat uyuyamama	0	1	2	3	4
67.) Bazı şeyleri kırıp dökme isteği	0	1	2	3	4
68.) Başkalarının paylaşıp kabul etmediği, inanç ve düşüncelerin olması	0	1	2	3	4
69.) Başkalarının yanında kendini çok sıkılgan hissetme	0	1	2	3	4
70.) Çarşı, sinema gibi kalabalık yerlerde rahatsızlık hissi	0	1	2	3	4
71.) Her şeyin bir yük gibi görünmesi	0	1	2	3	4
72.) Dehşet ve panik nöbetleri	0	1	2	3	4
73.) Toplum içinde bir şey yer veya içerken huzursuzluk hissi	0	1	2	3	4
74.) Sık sık tartışmaya girme	0	1	2	3	4
75.) Yalnız bırakıldığında sinirlilik hissi	0	1	2	3	4
76.) Başkalarının sizi başarılarınız için yeterince takdir etmediği duygusu	0	1	2	3	4
77.) Başkaları ile olunan durumlarda bile yalnızlık hissetme	0	1	2	3	4
78.) Yerinizde duramayacak kadar rahatsızlık duymak	0	1	2	3	4
79.) Değersizlik duygusu	0	1	2	3	4
80.) Size kötü bir şey olacakmış duygusu	0	1	2	3	4
81.) Bağırma ya da eşyaları fırlatma hali	0	1	2	3	4
82.) Topluluk içinde bayılacağınız duygusu	0	1	2	3	4
83.) Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu	0	1	2	3	4
84.) Cinsiyet konusunda sizi çok rahatsız eden düşüncelerinizin olması	0	1	2	3	4
85.) Günahlarınızdan dolayı cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi	0	1	2	3	4
86.) Korkutucu türden düşünce ve hayaller	0	1	2	3	4
87.) Bedeninizde ciddi bir rahatsızlık olduğu düşüncesi	0	1	2	3	4
88.) Başka bir kişiye karşı asla yakınlık duymama	0	1	2	3	4
89.) Suçluluk duygusu	0	1	2	3	4
90.) Aklınızda bir bozukluğun olduğu düşüncesi	0	1	2	3	4