

الأعراض

الاجراءات الذاتية من قبل العضو

مؤشر أعراض كولورادو المعدل

فيما يلي قائمة بالمشاكل التي يواجهها الأشخاص أحياناً. يرجى التفكير في عدد المرات التي واجهت فيها مشاكل معينة ومدى إنزعاجك أو توترك نفسياً خلال الشهر الماضي. لكل مشكلة، يرجى اختيار إجابة واحدة تصف على أفضل وجه عدد المرات التي واجهت فيها المشكلة خلال الثلاثين يوماً الماضية.

لا أعرف	غير مسجل	على الأقل كل يوم	عدة مرات خلال الأسبوع	عدة مرات خلال الشهر	مرة خلال الشهر	ولا مرة	كم مرة واجهت فيها المشكلة في الثلاثين يوماً الماضية؟
		.4	.3	.2	.1	.0	1. كم مرة شعرت فيها بالتوتر أو التشنج أو القلق أو الإحباط أو الخوف؟
		.4	.3	.2	.1	.0	2. كم مرة شعرت بالاكتئاب؟
		.4	.3	.2	.1	.0	3. كم مرة شعرت بالوحدة؟
		.4	.3	.2	.1	.0	4. كم مرة أخبرك الآخرون أنك "تصورت أشياء بعيدة عن الحقيقة" أو "شككت بها"؟
		.4	.3	.2	.1	.0	5. كم مرة سمعت أصواتاً أو سمعت ورأيت أشياء لم يعتقد الآخرون أنها كانت موجودة؟
		.4	.3	.2	.1	.0	6. كم مرة واجهت صعوبة في اتخاذ قرار بشأن شيء ما، مثل تحديد المكان الذي تريد الذهاب إليه أو ما الذي ستفعله، أو كيفية حل مشكلة ما؟
		.4	.3	.2	.1	.0	7. كم مرة واجهت صعوبة في التفكير بشكل واضح أو التركيز على شيء كنت بحاجة إلى القيام به (مثل القلق الشديد أو التفكير في المشاكل لدرجة أنك لا تستطيع تذكرها أو التركيز على أشياء أخرى)؟
		.4	.3	.2	.1	.0	8. كم مرة شعرت أن سلوكك أو أفعالك كانت غريبة أو مختلفة عن سلوك الآخرين؟
		.4	.3	.2	.1	.0	9. كم مرة شعرت بأنك في مكان غريب أو أنك لا تتفق مع الآخرين؟
		.4	.3	.2	.1	.0	10. كم مرة نسيت أشياء مهمة؟
		.4	.3	.2	.1	.0	11. كم مرة واجهت مشاكل في التفكير بسرعة (أفكارك سريعة التغير)؟

لا أعرف	غير مسجل	على الأقل كل يوم	عدة مرات خلال الأسبوع	عدة مرات خال الشهر	مرة خلال الشهر	ولا مرة	كم مرة واجهت فيبها المشكلة في الثلاثين يومًا الماضية؟
		.4	.3	.2	.1	.0	12. كم مرة شعرت بالشك أو تصور الأشياء المخيفة البعيدة عن الحقيقة؟
		.4	.3	.2	.1	.0	13. كم مرة شعرت برغبة في إيذاء نفسك أو قتل نفسك؟
		.4	.3	.2	.1	.0	14. كم مرة شعرت بالرغبة في إيذاء شخص آخر بشكل خطير؟