

## Psikoz ve bipolar hastalar için taburcu olma planlaması KENDİNİZİ SÜBJEKTİF OLARAK NASIL HİSSEDİYORSUNUZ?

Lütfen aşağıdaki subjektif ruh hali algılama formunu doldurun: Bu sayfanın çıktısını alın, cevaplarınızı bir daire içine alarak işaretleyin. Lütfen değerleri toplayın ve elde ettiğiniz toplamı aşağıdaki alana kaydedin. Sonucu hekiminizle değerlendirin.

Lütfen dikkate alın: Bütün ifadeler geçen son yedi gün ile ilgilidir; lütfen ilgili değerlendirmenizi işaretleyin.	Hiç	Çok az	Az	Belirgin	Güçlü	Çok güçlü
Kendimi güçsüz ve kontrolsüz hissediyorum.	6	5	4	3	2	1
Bedensel olarak kendimi çok iyi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
Düşünmek bana kolay geliyor.	1	2	3	4	5	6
Hiçbir umudum yok, geleceğimi karanlık görüyorum.	6	5	4	3	2	1
Bedenimi iyi algılıyorum ve bundan memnunum.	1	2	3	4	5	6
İnsanlarla konuşmak ve onlarla ilişki kurmak konusunda büyük bir sıkılganlık çekiyorum.	6	5	4	3	2	1
Güzel buluşları olan, fantezi dolu bir insanım.	1	2	3	4	5	6
Çevremi samimi ve sempatik buluyorum.	1	2	3	4	5	6
Kendimi güçsüz ve bitkin hissediyorum.	6	5	4	3	2	1
Düşünce ve algılamalarım yanlış, hiçbir şey beni ilgilendirmiyor.	6	5	4	3	2	1
Düşüncelerim yorucu ve katı.	6	5	4	3	2	1
Duygu ve davranışlarım ortaya çıkan durumlara uygun değil. Önemsiz şeyler beni heyecanlandırıyor, önemli olaylar ilgilendirmiyor.	6	5	4	3	2	1
Çevremdeki insanlarla ilişki kurmak bana kolay geliyor.	1	2	3	4	5	6
Çevremi değişmiş, yabancı ve endişe verici buluyorum.	6	5	4	3	2	1
Başka insanlarla olan sınırlarımı iyi çiziyorum.	1	2	3	4	5	6
Bedenim bana bir yük gibi geliyor.	6	5	4	3	2	1
Düşüncelerim daldan dala atlıyor ve belirli bir yöne doğrultulmuş değil. Düzenli bir düşünce bana zor geliyor.	6	5	4	3	2	1
Çevremde olanlar beni ilgilendirir ve benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6
Duygu ve davranışlarım ortaya çıkan durumlara uygun.	1	2	3	4	5	6
Geleceğe büyük bir güvenle bakıyorum. Her şey iyi olacak.	1	2	3	4	5	6
<b>Toplam</b>	<input type="text"/>					

### 20 – 60 arası puan değerleri:

Şu an kendinizi subjektif olarak iyi hissetmiyorsunuz. Bunun birçok nedeni olabilir; örneğin halen devam eden psikotik veya depresif semptomlar veya ilaçların yan etkileri. 20-60 arası bir puana sahipseniz, bunu mutlaka hekiminiz veya terapistinizle konuşmanız gerekir.

### 61 – 79 arası puan değerleri:

Şu an kendinizi subjektif olarak orta halli hissediyorsunuz. Bu, iyileştirilmesi gereken bazı alanların olduğunu gösteriyor. Soru formunda az puan aldığınız alanları ( $\leq 3$  Puan) işaretleyin ve hekiminiz veya terapistinizle görüşmek üzere soru formunu yanınıza alın.

### 81 – 120 arası puan değerleri:

Şu an kendinizi subjektif olarak iyi hissediyorsunuz. Tipik zorluklar çektiğiniz çok az ruhsal ve sosyal alan var. Soru formunu zaman zaman tamamlayın ve bu iyi sonucun istikrarlı biçimde sürüp sürmediğini kontrol edin.