

Dört Boyutlu Yakınma Listesi (4BYL)

Aşağıdaki soru listesi sizin (daha önce) hissetmiş olabileceğiniz şikayet veya belirtileri içeriyor. Listede, sizin (sadece) son bir hafta (son 7 gün) süresince hissettikleriniz soruluyor. Daha önce hissedip de geçen hafta süresince hissetmediğiniz şikayetleriniz olduğunda, onları hayır olarak işaretlemelisiniz. Geçen hafta olan herhangi bir şikayetin (o hafta boyunca) hangi sıklıkla olduğunu, ona en uygun karenin içine çarpı işareti koyarak belirtiniz.

	Hiç olmadı	Nadiren	Düzenli olarak (Ara, ara)	Sıklıkla	Çok sık veya sürekli
Geçtiğimiz hafta aşağıdaki belirtilerden şikayetiniz oldu mu?					
1. baş dönmesi veya kafanızda bir hafiflik hissi -----	☐	☐	☐	☐	☐
2. kas ağrısı -----	☐	☐	☐	☐	☐
3. bayılma -----	☐	☐	☐	☐	☐
4. ense ağrısı -----	☐	☐	☐	☐	☐
5. sırt ağrısı -----	☐	☐	☐	☐	☐
6. aşırı terleme -----	☐	☐	☐	☐	☐
7. kalp çarpıntısı -----	☐	☐	☐	☐	☐
8. baş ağrısı -----	☐	☐	☐	☐	☐
9. karında şişkinlik hissi -----	☐	☐	☐	☐	☐
10. puslu görme ya da gözün önünde benekler/karaltılar görmek -----	☐	☐	☐	☐	☐
11. bulantı -----	☐	☐	☐	☐	☐
12. bulantı ya da mide kaynaması -----	☐	☐	☐	☐	☐
Geçtiğimiz hafta aşağıdaki belirtilerden şikayetiniz oldu mu?					
13. karın ağrısı ya da midede batma hissi -----	☐	☐	☐	☐	☐
14. parmaklarda karıncalanma -----	☐	☐	☐	☐	☐
15. göğüste bir baskı hissi ya da sıkışma -----	☐	☐	☐	☐	☐
16. göğüs ağrısı -----	☐	☐	☐	☐	☐
17. keyifsizlik / isteksizlik -----	☐	☐	☐	☐	☐
18. sebepsiz yere aniden kormak / irkilmek -----	☐	☐	☐	☐	☐
19. birşeyleri kafaya takıp durmak -----	☐	☐	☐	☐	☐
20. huzursuz uyuma -----	☐	☐	☐	☐	☐
21. sebepsiz / yersiz korkular -----	☐	☐	☐	☐	☐
22. bitkinlik -----	☐	☐	☐	☐	☐
23. baskalarının yanında sıkılma / bunalma -----	☐	☐	☐	☐	☐
24. korku ya da panik atakları -----	☐	☐	☐	☐	☐
Geçtiğimiz hafta aşağıdaki duyguları yaşadınız mı?					
25. gerginlik -----	☐	☐	☐	☐	☐
26. çarçabuk asabileşmek -----	☐	☐	☐	☐	☐
27. korku içinde olmak -----	☐	☐	☐	☐	☐

	Hiç olmadı	Nadiren	Düzenli olarak (Ara, ara)	Sıklıkla	Çok sık veya sürekli
Geçtiğimiz hafta aşağıdaki durumları hissettiniz mi?					
28. herşeyin manasız olduğunu -----	☐	☐	☐	☐	☐
29. artık hiç bir şeyi başaramayacağınızı -----	☐	☐	☐	☐	☐
30. hayatın çabalamaya değmeyeceğini -----	☐	☐	☐	☐	☐
31. etrafınızdaki insanlar için artık bir şey ifade etmediğinizi/önemsiz olduğunuzu -----	☐	☐	☐	☐	☐
32. artık dayanamayacağınızı -----	☐	☐	☐	☐	☐
33. ölseydiniz daha iyi olacağınızı -----	☐	☐	☐	☐	☐
34. hiç bir şeyden zevk almadığınızı -----	☐	☐	☐	☐	☐
35. hiç bir çıkış yolunuzun kalmadığını -----	☐	☐	☐	☐	☐
36. artık karşı koyacak gücünüzün kalmadığını -----	☐	☐	☐	☐	☐
37. artık içinizden hiç bir şey yapmak gelmediğini / hic bir şeyden zevk almadığınızı -----	☐	☐	☐	☐	☐
Geçen hafta:					
38. Düşüncelerinizi berraklaştırmakta zorlandınız mı? -----	☐	☐	☐	☐	☐
39. Uykuya dalmakta zorlandınız mı? -----	☐	☐	☐	☐	☐
40. Evden dışarı yalnız çıkmaktan korktunuz mu? -----	☐	☐	☐	☐	☐
Geçen hafta:					
41. Çabuk duygusallaştığınız oldu mu? -----	☐	☐	☐	☐	☐
42. Normalde korkmayacağınız birşeyden korkar oldunuz mu? Mesela köpekten, yüksekten, küçük, kapalı yerlerden ----	☐	☐	☐	☐	☐
43. Otobüs (dolmuş) tren gibi araçlarda yolculuk etmekten korktunuz mu? -----	☐	☐	☐	☐	☐
44. Başka insanların yanında utanmaktan korktunuz mu? ---	☐	☐	☐	☐	☐
Geçen hafta:					
45. Birden, hiç bilmediğiniz bir tehlike duygusuyla korkuya kapıldığınız oldu mu? -----	☐	☐	☐	☐	☐
46. Keşke ölsem dediğiniz oldu mu? -----	☐	☐	☐	☐	☐
47. Birden, daha önce başınızdan geçmiş ağır bir olayın görüntüleri veya izleri zihninize (aklınıza) doluştu mu? ----	☐	☐	☐	☐	☐
48. Daha önce başınızdan geçmiş ağır bir olayı zihninizden uzaklaştırmak (aklınızdan çıkarmak) için olağan üstü bir çaba harcamak zorunda kaldınız mı? -----	☐	☐	☐	☐	☐
49. Korktuğunuz için belirli yerlerden geçmek / oralarda bulunmamak için çaba harcadınız mı? -----	☐	☐	☐	☐	☐
50. Bazı hareketleri / işleri tekrar tekrar (üst üste) yapmadan işinize devam edemediğiniz oldu mu? -----	☐	☐	☐	☐	☐