

فهرستی از مشکلاتی که مردم گاهی از آنها شکایت می کنند در این پرسشنامه آمده است لطفا هر ردیف را به دقت مطالعه نموده و بفرمایید که جایگاه واقعی شما در هفته گذشته بین شاخصه های ناسلامتی (۱) و شاخصه های سلامت (۹) کجاست.

کام ۱۱/۱۰	شاخصه های ناسلامتی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	شاخصه های سلامت	کام ۱۱/۱۰
۱	دچار سردرد(کششی) می شوید	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دچار هیچ سردردی نمی شوید	۱
۲	احساس ضعف و سرگیجه می کنید	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احساس ضعف و سرگیجه نمی کنید.	۲
۳	احساس درد در قلب یا قفسه سینه دارید	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احساس درد در قلب یا قفسه سینه ندارید.	۳
۴	درد(ساده و بدون انتشار پاها) دارید	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	درد(ساده و بدون انتشار پاها) ندارید.	۴
۵	تهوع یا دل به هم خوردگی بی دلیل دارید	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تهوع یا دل به هم خوردگی بی دلیل ندارید.	۵
۶	در عضلات (دست و پانتان) احساس گزگز می کنید	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در عضلات (دست و پانتان) احساس گزگز نمی کنید.	۶
۷	به سختی نفس می کشید	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به سختی نفس نمی کشید.	۷
۸	احساس گرم و سرد شدن دارید	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احساس گرم و سرد شدن ندارید	۸
۹	احساس گرخت شدن یا سوزن شدن در قسمتی از بدن دارید	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احساس گرخت شدن یا سوزن شدن در قسمتی از بدن ندارید.	۹
۱۰	بغض گلویتان را می گیرد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بغض گلویتان را نمی گیرد.	۱۰
۱۱	در بعضی از عضلات دست و پای خود احساس سستی می کنید	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در بعضی از عضلات دست و پای خود احساس سستی نمی کنید.	۱۱
۱۲	در دست و پا احساس سنگینی می کنید	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در دست و پا احساس سنگینی نمی کنید.	۱۲
جمع												جمع
۱۳	افکار مزاحم و سمجی دارید که دست از سر شما بر نمی دارند	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	افکار مزاحم و سمجی ندارید.	۱۳
۱۴	بعضی چیزها(باهمه چیز) را فراموش می کنید	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بعضی چیزها(باهمه چیز) را فراموش نمی کنید.	۱۴
۱۵	از بیدقتی و شلختگی خود نگران می شوید	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از بی دقتی و شلختگی خود نگران نمی شوید.	۱۵
۱۶	احساس می کنید کاری از دستتان بر نمی آید	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	یقین دارید کارهایی از دستتان بر می آید.	۱۶
۱۷	به خاطر اطمینان از درست انجام دادن کارها کند کار می کنید										ضمن اطمینان از درست انجام دادن کارها سریع کار می کنید.	۱۷
۱۸	مجبورید کارها را به دفعات واری کنید.										کارها را به موقع واری می کنید.	۱۸
۱۹	دچار مشکل تصمیم گیری هستید										دچار مشکل تصمیم گیری نیستید.	۱۹
۲۰	احساس می کنید که مغزتان کار نمی کند										یقین دارید که مغزتان خوب کار می کند	۲۰
۲۱	دچار حواس پرتی می شوید										دچار حواس پرتی نمی شوید.	۲۱
۲۲	مجبورید بعضی کارها(مثل شستن، شمردن، لمس کردن) را به دفعات تکرار کنید.										مجبور نیستید بعضی کارها(مثل شستن، شمردن، لمس کردن) را به دفعات تکرار کنید.	۲۲
جمع												جمع
۲۳	احساس می کنید ایرادگیر شده اید.										یقین دارید ایرادگیر نشده اید.	۲۳
۲۴	حساس و زودرنج شده اید.										حساس و زودرنج نشده اید.	۲۴
۲۵	احساس می کنید که دیگران شما را درک نکرده و با شما همدلی نمی کنند.										یقین دارید که دیگران شما را درک کرده و با شما همدلی می کنند.	۲۵
۲۶	احساس می کنید رفتار دیگران با شما دوستانه نیست یا شمارا دوست ندارند.										یقین دارید رفتار دیگران با شما دوستانه است و شمارا دوست دارند.	۲۶
۲۷	خودتان را از دیگران کمتر می دانید.										خودتان را از دیگران کمتر نمی دانید.	۲۷
۲۸	وقتی درباره ی شما صحبت می کنند یا شما را زیر نظر دارند ناراحت می شوید.										وقتی درباره ی شما صحبت می کنند یا شما را زیر نظر دارند ناراحت نمی شوید.	۲۸

۲۹	وقتی با دیگران هستی خیلی خودتان را جمع و جور نمی کنید.	۲۹	وقتی با دیگران هستی خیلی خودتان را جمع و جور می کنید.
۳۰	خوردن و آشامیدن در میان جمع برایتان مشکل نیست.	۳۰	خوردن و آشامیدن در میان جمع برایتان مشکل است.
۳۱	نسبت به فعالیت جنسی علاقمندید ، و از آن لذت می برید.	۳۱	نسبت به فعالیت جنسی بی علاقه شده اید، یا از آن لذت نمی برید.
۳۲	در حضور جنس مخالف احساس شرم نمی کنید یا ناراحت نمی شوید.	۳۲	در حضور جنس مخالف احساس شرم می کنید یا ناراحت می شوید.
جمع		جمع	
۳۳	نسبت به سابق دیرتر خسته می شوید و تند و سریع شده اید.	۳۳	نسبت به سابق دیرتر خسته می شوید و تند و سریع شده اید.
۳۴	فکر می کنید که باید به زندگی خویش سر و سامان دهید.	۳۴	فکر می کنید که باید به زندگی خویش سر و سامان دهید.
۳۵	زود به گریه نمی افتید.	۳۵	زود به گریه می افتید.
۳۶	یقین دارید به بن بست نرسیده اید.	۳۶	احساس می کنید به بن بست رسیده اید.
۳۷	برای هر مساله کوچکی خود را سرزنش نمی کنید.	۳۷	برای هر مساله کوچکی خود را سرزنش می کنید.
۳۸	احساس تنهایی نمی کنید.	۳۸	احساس تنهایی می کنید.
۳۹	خلق شما گرفته نیست.	۳۹	خلق شما گرفته است.
۴۰	نسبت به هر موضوع کوچکی نگران نمی شوید.	۴۰	نسبت به هر موضوع کوچکی نگران می شوید.
۴۱	نسبت به همه چیز علاقمندید.	۴۱	نسبت به همه چیز بی علاقه شده اید.
۴۲	به آینده امیدوار هستید.	۴۲	از آینده ناامید هستید.
۴۳	انجام کارها برایتان آسان است.	۴۳	انجام هر کاری برایتان سخت است.
۴۴	احساس ارزشمند بودن دارید.	۴۴	احساس بی ارزش بودن دارید.
جمع		جمع	
۴۵	دچار لرزش درونی نمی شوید.	۴۵	دچار لرزش درونی می شوید.
۴۶	دچار رعشه نمی شوید.	۴۶	دچار رعشه می شوید.
۴۷	بی دلیل دچار حمله ترس نمی شوید.	۴۷	بی دلیل دچار حمله ترس می شوید.
۴۸	احساس ترس نمی کنید.	۴۸	احساس ترس می کنید.
۴۹	لرزش قلب ندارید.	۴۹	لرزش قلب دارید.
۵۰	احساس خشکی و سفتی عضلات ندارید.	۵۰	احساس خشکی و سفتی عضلات دارید.
۵۱	حملات وحشت و هراس مکرر ندارید.	۵۱	حملات وحشت و هراس مکرر دارید.
۵۲	احساس بی قراری ندارید.	۵۲	احساس بی قراری دارید.
۵۳	احساس انتظار پیشامد بدی ندارید.	۵۳	احساس انتظار پیشامد بدی دارید.
۵۴	افکار و خیالات ترسناک ندارید.	۵۴	افکار و خیالات ترسناک دارید.
جمع		جمع	
۵۵	زود رنج نیستید یا زود از کوره در نمی روید.	۵۵	زود رنج هستید یا زود از کوره در می روید.
۵۶	چنان عصبی نمی شوید که نتوانید خود را کنترل کنید؟	۵۶	چنان عصبی می شوید که نتوانید خود را کنترل کنید؟
۵۷	چنان عصبی نمی شوید که ناچار به آزار رساندن یا کتک زدن به دیگران شوید.	۵۷	چنان عصبی می شوید که ناچار به آزار رساندن یا کتک زدن به دیگران شوید.
۵۸	چنان عصبی نمی شوید که چیزی را بشکنید.	۵۸	چنان عصبی می شوید که باید چیزی را بشکنید.
۵۹	با مردم زیاد جر و بحث نمی کنید.	۵۹	با مردم زیاد جر و بحث می کنید.
۶۰	چنان عصبی نمی شوید که چیزی را پرتاب کنید.	۶۰	چنان عصبی می شوید که چیزی را پرتاب کنید.

۸۹	بد به خواب می روید.		خوب به خواب می روید.	۸۹
۹۰	احساس گناه می کنید.		احساس ثواب می کنید.	۹۰
جمع				جمع