



Date:

 Day Month Year
 (example: 01-JAN-2007)

Week:
 0 48 96
 (circle that which applies)

Patient ID Number :

Initials :

Date of Birth :
 Day Month Year
 (example: 01-JAN-2007)

קרא/י בבקשה כל אמירה וסמן/י בעיגול מספר 0, 1, 2 או 3 המציין עד כמה האמירה מתארת את מצבך במהלך השבוע האחרון. אין תשובה נכונה או שגויה. אין צורך להתעכב על כל אמירה יתר על המידה.

סולם הדרוג הוא כדלהלן:

- 0 האמירה לא מתארת את מצבי כלל
- 1 האמירה מתארת את מצבי באופן חלקי, או בחלק מהזמן
- 2 האמירה מתארת את מצבי באופן ניכר, או בחלק ניכר מהזמן
- 3 האמירה מתארת את מצבי מאוד, או ברוב הזמן

0	1	2	3	התקשיתי להירגע	1
0	1	2	3	חשתי ביושב בפה	2
0	1	2	3	התקשיתי לחוות כל הרגשה חיובית	3
0	1	2	3	חשתי קושי בנשימה (לדוגמה, נשימה מואצת במיוחד, חוסר אוויר בהעדר פעילות גופנית מאומצת)	4
0	1	2	3	לא היו לי הכוחות לעשות דברים	5
0	1	2	3	נטיתי להגזים בתגובותיי למצבים מסוימים	6
0	1	2	3	חשתי רעד (למשל, בידים)	7
0	1	2	3	הרגשתי שאני מתעצבן יותר מדי	8
0	1	2	3	חשתי ממצבים בהם אולי אכנס לחרדה ואעשה צחוק מעצמי	9
0	1	2	3	הרגשתי שאין לי למה לצפות בחיים	10
0	1	2	3	הרגשתי שאני קצר רוח	11
0	1	2	3	התקשיתי להירגע	12
0	1	2	3	חוויתי דכדוך ותחושות עצבות	13
0	1	2	3	הייתי חסר סובלנות כלפי כל דבר שהפריע לי במעשי	14
0	1	2	3	הרגשתי שאני קרוב למצב של פניקה	15
0	1	2	3	לא הצלחתי להתלהב משום דבר	16
0	1	2	3	הערכתי העצמית כאדם הייתה מאוד נמוכה	17
0	1	2	3	הרגשתי רגיש ופגיע למדי	18
0	1	2	3	חשתי בפעילות ליבי גם ללא פעילות גופנית (לדוגמה, הרגשתי עלייה בקצב הלב, החסרת פעימת לב)	19
0	1	2	3	הייתי מפוחד גם ללא סיבה מיוחדת	20
0	1	2	3	הרגשתי שהחיים חסרי משמעות	21