

Steps to Wellbeing (Refaha Giden Yol)

İsim:	Doğum Tarihi:	Tarih:
-------	---------------	--------

PHQ-9 - Geçen 2 hafta içinde, aşağıdaki sorunlardan herhangi birini yaşadınız mı? (Cevabınızı daire içine alınız)	Hiç	Birkaç gün	Günlerin yarısından çok	Neredeyse her gün
1. Bir şeyler yapmada çok az ilgi duyma veya zevk alma	0	1	2	3
2. Keyifsiz, bunalmış veya umutsuz hissetme	0	1	2	3
3. Uykuya dalmada veya uyumaya devam etmede sorun ya da çok fazla uyuma	0	1	2	3
4. Yorgun hissetme veya çok az enerjili olma	0	1	2	3
5. İştah zayıflığı veya aşırı yeme	0	1	2	3
6. Kendiniz hakkında herhangi bir konuda kötü düşünme	0	1	2	3
7. Konsantre olmada sorun	0	1	2	3
8. Diğer insanların hissedebileceği şekilde çok yavaş hareket etme veya konuşma, ya da bunun tersi, çok tedirgin olmadan dolayı normaldekinden fazla hareket etme	0	1	2	3
9. Ölmenin veya kendini bir şekilde yaralamanın daha iyi olacağı düşünceleri	0	1	2	3

TOPLAM (27 üzerinden)

GAD-7 - Geçen 2 hafta içinde, aşağıdaki sorunlardan herhangi birini yaşadınız mı? (Cevabınızı daire içine alınız)	Hiç	Birkaç gün	Günlerin yarısından çok	Neredeyse her gün
1. Gergin, tedirgin ve aşırı hassas olma	0	1	2	3
2. Endişe etmeyi durduramama veya kontrol edememe	0	1	2	3
3. Farklı şeyler hakkında çok fazla endişe etme	0	1	2	3
4. Rahatlamada sorun yaşama	0	1	2	3
5. Huzursuz olmaktan hareketsiz oturamama	0	1	2	3
6. Kolayca sinirlenme ve rahatsız olma	0	1	2	3
7. Çok kötü bir şey olacağından korkma	0	1	2	3

TOTAL (21 üzerinden)

Korku Ölçekleri - listelenmiş olan durumlardan veya maddelerden ne kadar kaçındığınızı göstermek için aşağıdaki skaladan bir numara seçin ve sonundaki kutucuğun içine yazın.

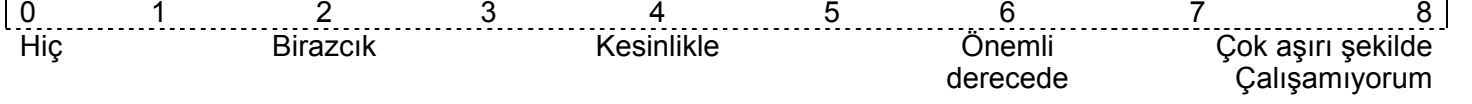
0	1	2	3	4	5	6	7	8
Kaçınmam	Birazcık kaçınırım	Kesinlikle kaçınırım	Önemli derecede kaçınırım	Aşırı derecede kaçınırım				
1. Mahcup duruma düşme veya kendimi küçük düşürme korkusundan dolayı sosyal durum								
2. Panik atak veya diğer türlü üzücü semptomlar (örneğin mesane kontrolsüzlüğü, kusma) yaşama korkusundan kaynaklı durumlar								
3. Belli bir nesne veya faaliyet korkusundan kaynaklı durumlar (örneğin hayvanlar, yükseklik, araba sürme veya uçma)								

İş & Sosyal Uyum Ölçeği

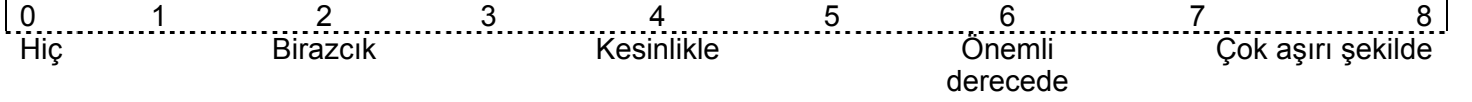
Sorunlarımız belli günlük faaliyetlerimizi yerine getirme yeteneklerimizi bazen etkiler. Sorunlarınızı derecelendirmek için her alana bakın ve sorununuzun, faaliyetinizi yerine getirme becerinizi ne kadar etkilediğini (daire içine alarak) belirtin

1. **İŞ** – Emekliyseniz veya sorununuzla ilgili olmayan bir sebepten dolayı iş belirtmemeyi tercih ediyorsanız N/A'yı işaretleyin.

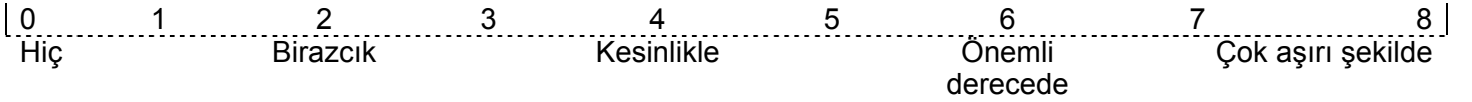
N/A

☐

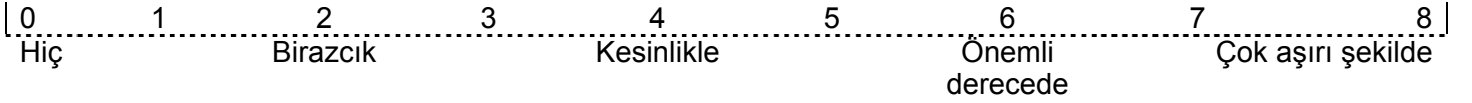
2. **EV İDARESİ** – Temizlik, toparlama, alışveriş, yemek, eve/çocuklara bakma, faturaları ödeme vs.



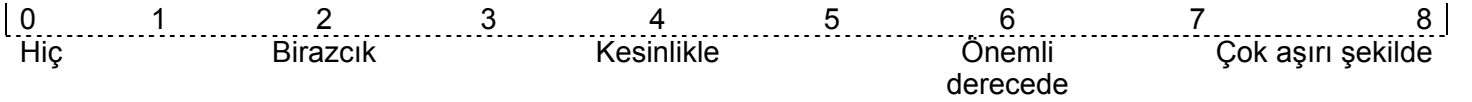
3. **SOSYAL BOŞ ZAMAN FAALİYETLERİ** – Diğer insanlarla, örneğin partiler, birahaneye gitme, dışarı çıkma, eğlence vs.



4. **ÖZEL BOŞ ZAMAN FAALİYETLERİ** – Yalnız yapılan, örneğin okuma, bahçe işleri, dikiş, hobiler, yürüyüş vs.



5. **AİLE & İLİŞKİLER** – Diğer insanlarla yakın ilişki kurma ve yürütme, birlikte yaşadığım insanlar dâhil.



TOPLAM

(40 üzerinden)

Çalışma durumu – şu andaki mevcut durumunuzu en iyi karşılayan seçeneği işaretleyiniz:

Full-time (tam zamanlı) çalışma (30 saat ve üzeri)		Emekli	
Part-time (yarı zamanlı) çalışma		Full-time ev hanımı veya bakıcı	
İşsiz		Yasal Hastalık Ödeneği Alıyor	
Full-time öğrenci		Sosyal yardım (gelir desteği gibi) alıyor	

Steps to Wellbeing

Dorset HealthCare NHS Foundation Trust
Grenville House, 3rd Floor, Nelson Gate, Southampton, SO15 1GX

T: 0800 612 7000

E: SSTW@dhft.nhs.uk (İdare & genel sorular)