



پیام مشاور

در جدول زیر برخی از نشانه های معمولی ناراحتی درج شده است . در هر مورد ، وضعیت خود را طی هفته گذشته با علامت × مشخص کنید .

۳= خیلی زیاد	۲= تا اندازه ای	۱= کمی	۰= اصلاً، ابداً	
				گروه ۱: احساسات نگران کننده
				(۱) اضطراب ، دستپاچگی ، نگرانی ، ترس
				(۲) احساس عجیب غیرواقعی و یا مبهم بودن اشیاء
				(۳) احساس جدا بودن از تمام یا بخشی از جسم خود
				(۴) هراس ناگهانی و غیر منتظره
				(۵) احساس سرنوشت شوم
				(۶) احساس گرفتگی ، فشار روانی
				گروه ۲: افکار نگران کننده
				(۷) دشواری در تمرکز
				(۸) پرش ذهن از موضوعی به موضوع دیگر
				(۹) خیالات هراس انگیز
				(۱۰) ترس از دست دادن کنترل خود
				(۱۱) ترس از دیوانگی و اختلال مشاعر
				(۱۲) ترس از بیهوش شدن
				(۱۳) ترس از بیماری جسمی ، حمله قلبی یا مردن
				(۱۴) ترس از مضحکه شدن
				(۱۵) ترس از تنها ماندن و منزوی شدن
				(۱۶) ترس از انتقاد و تایید نشدن
				(۱۷) پیش بینی حوادث وحشتناک
				گروه ۳: نشانه های ناراحتی جسمانی



پیام مشاور

۳= خیلی زیاد	۲= تا اندازه ای	۱= کمی	۰= اصلاً ، ابداً	
				۱۸) تپش قلب
				۱۹) درد ، فشار و گرفتگی درد ناحیه سینه
				۲۰) کرختی سر انگشتان پا یا دست
				۲۱) تشویش و دلهره
				۲۲) یبوست و اسهال
				۲۳) بی قراری ، از جا پریدن
				۲۴) گرفتگی عضلات
				۲۵) عرق کردن بدون تب
				۲۶) احساس ورم در ناحیه گلو
				۲۷) لرزش و تکان بدن
				۲۸) لرزش در ناحیه ساق های پا
				۲۹) احساس سرگیجه ، حواس پرتی یا از دست دادن کنترل
				۳۰) احساس خفگی ، دشواری در تنفس کردن
				۳۱) درد در ناحیه سر ، گردن و پشت
				۳۲) احساس گرما یا سرمای ناگهانی
				۳۳) احساس خستگی ، ضعف یا بی حالی

برنز ، دیوید . حال خوب ، ترجمه قراچه داغی ، انتشارات آرین کار

در صورت نیاز به تکمیل فرم و یا دریافت مشورت ، دفتر مشاوره همراه شما است .