

שאלוני הערכה ראשונית

שלום רב,

השאלונים שלפניך מהווים חלק מתהליך ההערכה הראשונית במרפאת החרדה בשלוותה.

תשובותיך הכנות יאפשרו לנו להעריך את מצבך הנפשי ויעזרו לנו בבחירת הטיפול המתאים ביותר עבורך.

אנא מלא את הפרטים הבאים :

שם: _____

תאריך מילוי השאלונים: _____

BSI – Brief Symptom Inventory

לפניך רשימה של בעיות ותלונות שיש לפעמים לאנשים. קרא/י כל פריט בעיון וסמן/י באיזו מידה סבלת מבעיה זו בחודש האחרון, כולל היום. אנא אל תדלגי על אף פריט.

הרבה מאד	די הרבה	בינוני	מעט	בכלל לא	
4	3	2	1	0	1. עצבנות
4	3	2	1	0	2. הרגשתי עילפון או סחרחורת
4	3	2	1	0	3. מחשבה שמישהו אחר יכול לשלוט במחשבותיך
4	3	2	1	0	4. הרגשה שאחרים אשמים
4	3	2	1	0	5. קשיים בזיכרון
4	3	2	1	0	6. מתרגז ומתעצבן בקלות
4	3	2	1	0	7. כאבים בלב או בחזה
4	3	2	1	0	8. פחד במקומות פתוחים
4	3	2	1	0	9. מחשבות לשים קץ לחיים
4	3	2	1	0	10. הרגשה שאי אפשר לסמוך על מרבית האנשים.
4	3	2	1	0	11. חוסר תיאבון
4	3	2	1	0	12. הרגשתי פחד פתאומי ללא סיבה
4	3	2	1	0	13. התפרצויות זעם שלא יכולת לשלוט בהם
4	3	2	1	0	14. הרגשת בדידות גם כשהיית בחברת אנשים
4	3	2	1	0	15. הרגשת שמישהו מפריע לך לבצע דברים
4	3	2	1	0	16. הרגשת בדידות
4	3	2	1	0	17. מצוברח
4	3	2	1	0	18. חוסר עניין בדברים
4	3	2	1	0	19. תחושה של פחד מקהל
4	3	2	1	0	20. הנך נפגעת בקלות
4	3	2	1	0	21. הרגשת שאנשים לא ידידותיים, או שאינם מסמפתים אותך
4	3	2	1	0	22. הרגשת שהינך נחות מאחרים
4	3	2	1	0	23. בחילה או אי שקט בבטן
4	3	2	1	0	24. הרגשה שאנשים מדברים או מסתכלים עליך
4	3	2	1	0	25. קושי להירדם
4	3	2	1	0	26. צורך לחזור לבדוק מה עשית
4	3	2	1	0	27. קושי בהחלטה

הרבה מאד	די הרבה	בינוני	מעט	בכלל לא	
4	3	2	1	0	28. פחד לנסוע באוטובוס או ברכבת
4	3	2	1	0	29. קושי בנשימה
4	3	2	1	0	30. גלי חוס או קור
4	3	2	1	0	31. צורך להימנע ממקומות או פעולות המפחידים אותך
4	3	2	1	0	32. הרגשה שהראש נעשה ריק
4	3	2	1	0	33. שהגפיים כאילו מאובנות או דקירות בחלקים שונים של הגוף
4	3	2	1	0	34. מחשבה שמגיע לך עונש על חטאידך
4	3	2	1	0	35. חוסר תקווה לגבי העתיד
4	3	2	1	0	36. קשיי ריכוז
4	3	2	1	0	37. הרגשת חולשה בחלקים מגופך
4	3	2	1	0	38. הרגשת מתח
4	3	2	1	0	39. מחשבות על מוות
4	3	2	1	0	40. דחף להכות, לפגוע או להזיק למישהו
4	3	2	1	0	41. דחף לשבור ולהפוך דברים
4	3	2	1	0	42. הרגשת מבוכה בחברה
4	3	2	1	0	43. הרגשת אי נוחות פנימית
4	3	2	1	0	44. לא הרגשת קרבה לאנשים
4	3	2	1	0	45. התקפי פחד או פאניקה
4	3	2	1	0	46. נכנסת לוויכוחים מהר
4	3	2	1	0	47. הרגשת עצבנות שנשארת לבד
4	3	2	1	0	48. שאחרים אינם מעריכים כראוי את הישגידך
4	3	2	1	0	49. חוסר שקט שאינדך יכולה לשבת במקום אחד
4	3	2	1	0	50. הרגשה של חוסר ערך
4	3	2	1	0	51. הרגשת שאנשים ינצלו אותך (אם תיתן להם)
4	3	2	1	0	52. הרגשת אשמה
4	3	2	1	0	53. הרגשה פנימית לא טובה

LSAS / *11/100*

הוראות: בתשובותיך לסולם הבא, התייחסי/י לשבוע האחרון, כולל היום. אם אחד מהמצבים לא התרחש בשבוע שעבר, דרגי אותו בהתאם לאיך שאת/ה חושב/ת שהיית נוהג/ת במצב זה. לגבי כל מצב דרגי הן את מידת הפחד או החרדה שהרגשת, והן את התכיפות בה את/ה נמנע/ת מהמצב.

הימנעות 0. אף פעם (0%) 1. לפעמים (1-33%) 2. לעתים קרובות (33-67%) 3. בדרך כלל (67-100%)	פחד או חרדה 0. כלל לא 1. מעט 2. בינוני 3. רב מאד	
		1. להשתמש בטלפון בנוכחות אנשים.
		2. להשתתף בפעילות בקבוצה קטנה.
		3. לאכול בנוכחות אנשים.
		4. לשתות בנוכחות אנשים.
		5. לדבר עם בעל סמכות.
		6. לפעול, להופיע או לדבר בפני קהל.
		7. ללכת למסיבה.
		8. לעבוד כשצופים בך.
		9. לכתוב כשצופים בך.
		10. לדבר בטלפון עם מישהו שאינך מכיר היטב.
		11. לדבר פנים אל פנים עם מישהו שאינך מכיר היטב.
		12. לפגוש אנשים זרים.
		13. להשתין בבית שימוש ציבורי.
		14. להיכנס לחדר שבו כבר יושבים אנשים.
		15. להיות במרכז תשומת הלב.
		16. לדבר בפגישה ללא הכנה מוקדמת.
		17. להבחן במבחן שבודק את כישוריך, מיומנותך או ידיעותיך.
		18. לבטא אי הסכמה כלפי מישהו שאינך מכיר היטב.
		19. להסתכל "ישר בעיניי" של מישהו שאינך מכיר היטב.
		20. לנאום לפני קהל (נאום שהוכן מראש).
		21. לנסות ליזום מפגש למטרה רומנטית/מינית.
		22. להחזיר מוצרים או סחורה לחנות כדי לקבל החזר כספי.
		23. לערוך מסיבה.
		24. להתנגד לאיש מכירות "לחצן".

STAI

להלן מספר משפטים שבהם משתמשים אנשים לתאר את עצמם. קרא/י כל משפט ותן/י את התשובה הנראית לך כמתארת בצורה הטובה ביותר את רגשותיך ברגע זה. אין כאן תשובות נכונות או לא נכונות. אל תבזבז/י יותר מדי זמן על אף אחד מהמשפטים, אלא תן/י את התשובה המדוייקת ביותר, אשר מתארת את רגשותיך כעת.

מאד	במידה בינונית	במקצת	כלל לא	
4	3	2	1	
				1. אני מרגישה שלווה.
				2. אני מרגישה בטוחה
				3. אני דרוך/ה.
				4. אני מרגישה מתוח/ה.
				5. אני מרגישה רגועה.
				6. אני מרגישה מוטרד/ת.
				7. אני חושש/ת עכשיו מאסונות שעלולים לקרות.
				8. אני מרגישה שביעות רצון.
				9. אני מרגיש מבוהל/ת.
				10. אני חשה בנוח.
				11. אני מרגישה בטוח בעצמי.
				12. אני מרגישה עצבנית.
				13. אני מרגישה חרד/ה.
				14. אני מרגישה חסר יכולת להחליט.
				15. אני רגועה.
				16. אני חשה סיפוק.
				17. אני מודאג/ת.
				18. אני חשה בילבול.
				19. אני חשה יציבות.
				20. יש לי הרגשה נעימה.

להלן מספר משפטים שבהם משתמשים אנשים לתאר את עצמם. קרא/י כל משפט ותן/י את התשובה הנראית לך כמתארת בצורה הטובה ביותר את רגשותיך בדרך כלל. אין כאן תשובות נכונות או לא נכונות. אל תבזבז/י יותר מדי זמן על אף אחד מהמשפטים, אלא תן/י את התשובה המדוייקת ביותר, אשר מתארת את רגשותיך בדרך כלל.

כמעט תמיד	לעתים קרובות	לפעמים	כמעט אף פעם	
4	3	2	1	
				21. יש לי הרגשה נעימה.
				22. אני מרגישה עצבנית וקצרת רוח.
				23. אני חשה סיפוק מעצמי.
				24. הייתי רוצה להיות מאושרת כמו שאחרים נראים.
				25. אני כשלוך.
				26. אני מרגישה נינוח/ה.
				27. אני רגועה, קר/ת רוח ושולט/ת בעצמי.
				28. אני מרגישה שאינני מסוגלת להתגבר על הקשיים ההולכים ונערמים בדרכי.
				29. אני מודאגת יותר מידי בגלל דבר שבעצם אינו כה חשוב.
				30. אני מאושר/ת.
				31. יש לי מחשבות מטרידות.
				32. חסר לי ביטחון עצמי.
				33. אני מרגישה בטוח.
				34. אני מחליטה החלטות בקלות.
				35. אני מרגישה חסרת תועלת.
				36. אני חשה סיפוק.
				37. מחשבה מסוימת בלתי חשובה מתרוצצת בראשי ומטרידה אותי.
				38. אני מקבלת/ת אכזבות בצורה כל-כך חריפה שאינני מסוגלת להרחיק אותן ממחשבתי.
				39. אני אדם יציב.
				40. כאשר אני חושבת על הדברים המעניינים והמעסיקים אותי בזמן האחרון אני נכנסת למתח ואי שקט.

ASI

סמך/י את המידה בה את/ה מסכים/ה למשפט על ידי הצבת X במקום המתאים. אם לא התנסית באחד מהפריטים (לדוגמא: "זה מפחיד אותי כשאני מרגישה רעד") ענה/י כפי שהיית אולי מרגישה/ה לו היה לך ניסיון דומה. אחרת, ענה/י על כל הפריטים על סמך ניסיוןך.

מאוד הרבה מאוד 4	מאוד 3	באופן חלקי 2	מעט 1	מעט מאוד 0	
					1. חשוב לי לא להראות עצבנות.
					2. כאשר אני לא מסוגלת להתרכז במשימה אני דואגת שמא אשתגע.
					3. זה מפחיד אותי כשאני מרגישה רעד.
					4. זה מפחיד אותי כשאני חשה תחושת עילפון.
					5. חשוב לי לשלוט ברגשותיי.
					6. מפחיד אותי כשליבי פועם במהירות.
					7. זה מביך אותי כשקיבתי משמיעה רעש.
					8. מפחיד אותי כאשר אני חשה בחילה.
					9. כשאני שם/ה לב שליבי פועם במהירות, אני דואגת שמא אקבל התקף לב.
					10. מפחיד אותי כשיש לי קוצר נשימה.
					11. כשיש לי קלקול קיבה, אני חוששת שאני עלולה להיות חולה מאוד.
					12. מפחיד אותי כשאני מסוגלת להתרכז במשימה.
					13. אנשים אחרים מבחינים כשאני מרגישה תחושת רעד.
					14. תחושות גוף יוצאות דופן מפחידות אותי.
					15. כאשר אני עצבנית אני דואג שאהיה חולה בנפשי.
					16. מפחיד אותי כשאני עצבני.

_____ סכום

_____ אבחנה

MI / I / Ice

סמך/י עד כמה את/ה נמנע/ת מהמקומות או המצבים הבאים בגלל חוסר נוחות או חרדה. דרג/י את מידת הימנעותך הן כאשר אתה בלויית אדם שאת/ה בוטח/ת בו והן כשאת/ה לבד. הדרוג יעשה לפי הסקלה הבאה:

1. לעולם לא נמנע/ת- 1
2. נמנע/ת לעתים נדירות- 2
3. נמנע/ת בערך חצי מהזמן- 3
4. נמנע/ת רב הזמן- 4
5. נמנע/ת תמיד- 5

(ניתן להשתמש גם בחצאי המספרים שצוינו כאשר לדעתך זה המתאים ביותר. לדוגמא 3.5 או 4.5) רשום/י את הניקוד שהענקת לכל סיטואציה או מקום בשורה הריקה, הן למקרה בו את/ה לבדך והן למקרה בו את/ה מלווה על ידי אדם נוסף. אל תמלא/י את השורה כאשר הסיטואציה לא נוגעת אליך.

לבד	בלויית אדם נוסף	מקומות
_____	_____	תיאטרות/אולמות קולנוע
_____	_____	סופרמרקטים
_____	_____	כיתות
_____	_____	חנויות גדולות
_____	_____	מסעדות
_____	_____	מוזיאונים
_____	_____	מעליות
_____	_____	אולמות או אצטדיונים
_____	_____	חניונים
_____	_____	מקומות גבוהים
_____	_____	ציין עד כמה גבוהים
_____	_____	חללים סגורים (לדוגמא תעלות):
_____	_____	חללים פתוחים:
_____	_____	1) בחוץ (לדוגמא: שדות, רחובות רחבים, חצרות)
_____	_____	2) בפנים (לדוגמא: חדרים גדולים, מסדרונות)
_____	_____	נסיעה ב: אוטובוסים
_____	_____	רכבות
_____	_____	רכבות תחתיות
_____	_____	מטוסים
_____	_____	ספינות
_____	_____	נהיגה או נסיעה במכונית:
_____	_____	1) בכל זמן (תמיד)
_____	_____	2) בכבישים מהירים

שם: _____

סיטואציות:

_____	המתנה בתור
_____	חציית גשרים
_____	מסיבות או
_____	התכנסויות חברתיות
_____	הליכה ברחוב
_____	להישאר לבד בבית לא רלוונטי
_____	שהייה רחוק מהבית
_____	אחר (פרט)

אנו מגדירים התקפת פאניקה כ:

(1) רמה גבוהה של חרדה מלווה ב:

(2) תגובות גופניות חזקות (הלמות לב, הזעה, רעד בשרירים, סחרחורות, בחילות) עם

(3) האיבוד הזמני של היכולת לתכנן, לחשוב, לנמק ביחד עם

(4) הרצון החזק לברוח או להימלט מהסיטואציה (שים לב שזה שונה מחרדה גבוהה או פחד לבדו)

אנא ציין את מספר התקפות הפאניקה שחווית במהלך שבע הימים האחרונים

שאלון BDI

בשאלון שלפניך קבוצות של משפטים. הנך מתבקש לקרוא כל קבוצה של משפטים בתשומת לב. בחר באחד המשפטים המתארים בצורה הטובה ביותר את הרגשתך בשבועיים האחרונים. כולל היום! סמן X בסוגריים שעל יד מספר המשפט שבחרת. אם כמה משפטים מאותה קבוצה נראים לך מתאימים באותה מידה, סמן כל אחד מהם. שים לב שאתה קורא את כל המשפטים בכל קבוצה לפני שאתה בוחר באחד מהם!

1. () 0. אני לא עצוב.
 () 1. אני עצוב.
 () 2. אני עצוב כל הזמן ואני לא יכול להשתחרר מזה.
 () 3. אני כל כך עצוב או אומלל שאני לא יכול לסבול זאת.

2. () 0. אני לא מיואש באופן מיוחד בקשר לעתיד.
 () 1. אני מיואש בקשר לעתיד.
 () 2. יש לי הרגשה שאין לי למה לצפות.
 () 3. יש לי הרגשה שהעתיד הוא חסר תקווה והמצב לא יכול להשתפר.

3. () 0. אין לי הרגשת כישלון.
 () 1. יש לי הרגשה שנכשלתי יותר מאשר האדם הממוצע.
 () 2. כאשר אני מסתכל אחורנית על החיים שלי, כל מה שאני יכול לראות זה הרבה כישלונות.
 () 3. יש לי הרגשה שאני כישלון גמור כאדם.

4. () 0. אני מקבל סיפוק מדברים כפי שקיבלתי בעבר.
 () 1. אני כעת לא נהנה מדברים כפי שנהניתי בעבר.
 () 2. אני כבר לא מקבל סיפוק ממשי משום דבר.
 () 3. אני לא מרוצה משום דבר (או משועמם מכל דבר).

5. () 0. אני לא מרגיש אשם באופן מיוחד.
 () 1. אני מרגיש אשם בחלק גדול של הזמן.
 () 2. אני מרגיש די אשם רוב הזמן.
 () 3. אני מרגיש אשם כל הזמן.

6. () 0. אני לא מרגיש שאני נענש.
 () 1. יש לי הרגשה שאני עלול לקבל עונש.
 () 2. אני מצפה לקבל עונש.
 () 3. אני מרגיש שאני נענש.

7. () 0. אני לא מאוכזב מעצמי.
 () 1. אני מאוכזב מעצמי.
 () 2. נמאס לי מעצמי.
 () 3. אני שונא את עצמי.
8. () 0. אני לא מרגיש שאני גרוע יותר במידה כלשהי מכל אדם אחר.
 () 1. אני ביקורתי כלפי עצמי בגלל החולשות והשגיאות שלי.
 () 2. אני מאשים את עצמי בגלל החסרונות שלי.
 () 3. אני מאשים את עצמי עבור כל דבר רע שקורה.
9. () 0. אין לי מחשבות כלשהן להרוג את עצמי.
 () 1. יש לי מחשבות להרוג את עצמי אבל אני לא הייתי מבצע אותן.
 () 2. הייתי רוצה להרוג את עצמי.
 () 3. הייתי הורג את עצמי אילו הייתה לי הזדמנות לכך.
10. () 0. אני לא בוכה יותר מאשר כרגיל.
 () 1. כעת אני בוכה יותר מאשר בעבר.
 () 2. כעת אני בוכה כל הזמן.
 () 3. בעבר הייתי מסוגל לבכות אבל עכשיו אני לא יכול לבכות אפילו כשאני רוצה.
11. () 0. כעת אני לא מתרגז יותר בקלות מאשר בעבר.
 () 1. אני מתרגז יותר בקלות מאשר בעבר.
 () 2. אני מרוגז כל הזמן כעת.
 () 3. אני בכלל לא מתרגז בגלל דברים שבעבר הרגיזו אותי.
12. () 0. לא אבדה לי ההתעניינות באנשים אחרים.
 () 1. כעת אני פחות מתעניין באנשים אחרים מאשר בעבר.
 () 2. אבדה לי רב ההתעניינות באנשים אחרים.
 () 3. אבדה לי כל ההתעניינות באנשים אחרים.
13. () 0. אני מסוגל להחליט כעת בערך כפי שהייתי מסוגל להחליט בעבר.
 () 1. אני דוחה החלטות יותר מאשר בעבר.
 () 2. קשה לי יותר להחליט כעת מאשר קודם.
 () 3. אני כבר לא מסוגל לקבל החלטות בכלל.
14. () 0. אין לי הרגשה שאני נראה גרוע יותר מאשר בעבר.
 () 1. מדאיג אותי שאני נראה זקן יותר או לא נאה.
 () 2. יש לי הרגשה שיש שינויים תמידיים בהופעתי שבגללם אני נראה לא נאה.
 () 3. אני חושב שאני מכוער.
15. () 0. אני מסוגל לעבוד כמו בעבר.
 () 1. אני צריך לעשות מאמץ מיוחד כדי להתחיל לעשות משהו.
 () 2. אני צריך לקחת את עצמי חזק בידיים כדי לעשות משהו.
 () 3. אני לא מסוגל לעשות עבודה כלשהי.

16. () 0. אני יכול לישון טוב כמו בעבר.
 () 1. אני לא שין טוב כמו שישנתי פעם.
 () 2. אני מתעורר בשעה-שעתיים מוקדם מהרגיל וקשה לי להירדם שוב.
 () 3. אני מתעורר מספר שעות מוקדם מאשר התעוררתי בעבר ואני לא יכול להירדם שוב.
17. () 0. אני לא מתעייף יותר מאשר כרגיל.
 () 1. אני מתעייף יותר בקלות מאשר בעבר.
 () 2. אני מתעייף כמעט מכל דבר שאני עושה.
 () 3. אני עייף מכדי לעשות משהו.
18. () 0. התיאבון שלי לא גרוע יותר משאר כרגיל.
 () 1. יש לי פחות תיאבון מאשר היה לי בעבר.
 () 2. התיאבון שלי הרבה יותר גרוע כעת.
 () 3. אין לי בכלל תיאבון.
19. () 0. לא ירדתי במשקל במידה רבה (אם בכלל).
 () 1. ירדתי במשקל ביותר מ-3 ק"ג.
 () 2. ירדתי במשקל ביותר מ-5 ק"ג.
 () 3. ירדתי במשקל ביותר מ-8.5 ק"ג.
 אני בכוונה משתדל לרדת במשקל על ידי כך שאני אוכל פחות
 () כן () לא
20. () 0. אני לא מודאג יותר בקשר למצב הבריאות שלי מאשר כרגיל.
 () 1. אני מודאג בקשר לבעיות גופניות כמו כאבים ומיחושים, קלקולי קיבה, או עצירות.
 () 2. אני מודאג מאד בקשר לבעיות גופניות וקשה לי לחשוב במידה רבה על דברים אחרים.
 () 3. אני כל-כך מודאג בקשר לבעיות הגופניות שלי שאני לא יכול לחשוב על משהו אחר.
21. () 0. לא שמתי לב לכל שינוי בהתעניינות שלי במין בזמן האחרון.
 () 1. כעת אני פחות מעוניין במין מאשר הייתי בעבר.
 () 2. אני בהרבה פחות מתעניין במין כעת.
 () 3. אבדה לי לגמרי ההתעניינות במין.

שם: _____

BAI

בשאלון זה יש רשימת סימפטומים של חרדה. קראי בקפידה כל פריט ברשימה וסמניי עד כמה היית מוטרדת מכל סימפטום וסימפטום במהלך השבוע האחרון, כולל היום, על ידי הצבת X במקום המתאים:

3 באופן חמור, בקושי עמדתי בזה	2 בממוצע זה היה מאוד לא נעים, אך עמדתי בזה	1 זה לא הטריד אותי יותר מידי	0 בכלל לא		
				1	חוסר תחוש או תחושת עקצוץ
				2	הרגשת חום
				3	נענוע ברגליים
				4	חוסר יכולת להירגע
				5	פחד שהגרוע מכל יקרה
				6	סחרחר או קל ראש
				7	הלמות לב או קצב לב מהיר
				8	חוסר יציבות
				9	מפוחד – תחושת אימה
				10	עצבני
				11	תחושת מחנק
				12	רעד בידיים
				13	חוסר יציבות
				14	פחד מאיבוד שליטה
				15	קושי בנשימה
				16	פחד ממוות
				17	פחד
				18	הפרעות עיכול או חוסר נוחות בבטן
				19	תשושורפהוחלש
				20	הסמקה בפנים
				21	הזעה ולא בגלל חום

סכום: _____

אבחנה: _____

חלק 2	חלק 1
<p>(14) אם ציינת יותר מאירוע טראומטי אחד בחלק 1, אנא סמני בתיבה שלמטה ליד האירוע ש-מפריע לך במיוחד.</p> <p>אם ציינת רק אירוע טראומטי אחד, אנא סמני אותו שוב להלן.</p> <p><input type="checkbox"/> תאונה <input type="checkbox"/> אסון <input type="checkbox"/> תקיפה לא מינית/ אדם שהינך מכירה <input type="checkbox"/> תקיפה לא מינית/ אדם זר <input type="checkbox"/> תקיפה מינית/ אדם שהינך מכירה <input type="checkbox"/> תקיפה מינית/ אדם זר <input type="checkbox"/> קרב <input type="checkbox"/> מגע מיני לפני גיל 18 עם אדם המבוגר ממך ב-5 שנים או יותר <input type="checkbox"/> מאסר <input type="checkbox"/> עינויים <input type="checkbox"/> מחלה מסכנת חיים <input type="checkbox"/> אחר</p> <p>בשורות שלהלן תארי בקצרה את האירוע הטראומטי שציינת לעיל.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>אנשים רבים חוו או היו עדים לאירוע מאד טראומטי ומלחיץ בנקודה כלשהי בחייהם. להלן רשימה של אירועים טראומטיים. אנא סמני X בתיבה שליד כל אחד מהאירועים שקרו לך או שהיית עדה להם.</p> <p><input type="checkbox"/> (1) תאונה רצינית, שריפה או פיצוץ (למשל פיגוע טרור, תאונת עבודה, תאונת דרכים, תאונת מטוס/ שיט).</p> <p><input type="checkbox"/> (2) אסון טבע (למשל שיטפון או רעידת אדמה רצינית).</p> <p><input type="checkbox"/> (3) תקיפה לא מינית ע"י קרוב משפחה או אדם שהינך מכירה (למשל שוד, תקיפה פיזית, ירייה, דקירה, או איום באקדח).</p> <p><input type="checkbox"/> (4) תקיפה לא מינית ע"י זר (למשל שוד, תקיפה פיזית, ירייה, דקירה, או איום באקדח).</p> <p><input type="checkbox"/> (5) תקיפה מינית ע"י קרוב משפחה או אדם שהינך מכירה (למשל אונס או ניסיון לאונס).</p> <p><input type="checkbox"/> (6) תקיפה מינית ע"י אדם זר (למשל אונס או ניסיון לאונס).</p> <p><input type="checkbox"/> (7) קרב או איזור לחימה.</p> <p><input type="checkbox"/> (8) מגע מיני לפני גיל 18 עם מישהו שהיה מבוגר ממך ב-5 שנים או יותר (למשל מגע באיברי המין, בחזה).</p> <p><input type="checkbox"/> (9) כליאה (למשל בבית סוהר, שבויית מלחמה או בת ערובה).</p> <p><input type="checkbox"/> (10) עינויים.</p> <p><input type="checkbox"/> (11) מחלה המסכנת חיים.</p> <p><input type="checkbox"/> (12) אירוע טראומטי אחר.</p> <p>(13) אם סימנת X בפריט 12 אנא צייני את האירוע הטראומטי להלן:</p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>להלן מספר שאלות על האירוע הטראומטי שתוארת לעיל.</p> <p>(15) מתי התרחש האירוע הטראומטי? (סמני תשובה אחת)</p> <p>1. לפני פחות מחודש 2. 1-3 חודשים 3. 3-6 חודשים 4. 6 חודשים עד 3 שנים 5. 3-5 שנים 6. למעלה מ-5 שנים</p> <p>לשאלות הבאות הקיפי 'כ' ל- כן ו-'ל' ל-לא.</p> <p>במהלך אירוע טראומטי זה:</p> <p>(16) האם נפגעת פיזית? כ ל</p> <p>(17) האם מישהו נוסף נפגע פיזית? כ ל</p> <p>(18) האם חשבת שחיידך בסכנה? כ ל</p> <p>(19) האם חשבת שחייו של אחר בסכנה? כ ל</p> <p>-----</p> <p>(20) האם חשת חסר אונים? כ ל</p> <p>(21) האם חשת מבועתת? כ ל</p>	<p>אם סימנת פריט כלשהו מאלה שצוינו לעיל, אנא המשיכי. אם לא, עצרי כאן.</p>

- חשיפה ממושכת -

PDS (Foa et al. 1997) – המשך**חלק 3**

להלן רשימה של בעיות המופיעות לעיתים אצל אנשים, לאחר שחוו אירוע טראומטי. קרא/י כל פריט בעיון והקפ/י את המספר (0-3) שמתאר בצורה הטובה ביותר באיזו תדירות בעיה זו הפריעה לך במהלך החודש האחרון. דרג/י כל בעיה ביחס לאירוע הטראומטי אותו תיארת בפריט 14.

- 0 כלל לא או פעם אחת בלבד
 1 פעם בשבוע או פחות / מדי פעם
 2 2-4 פעמים בשבוע / חצי מהזמן
 3 5 פעמים בשבוע או יותר / כמעט תמיד
22. 0 1 2 3 היו לך מחשבות או עלו בדמיוןך תמונות של האירוע הטראומטי שעלו בראשך כשלא רצית בכך
23. 0 1 2 3 היו לך חלומות רעים או סיוטים על האירוע הטראומטי
24. 0 1 2 3 חווית מחדש את האירוע הטראומטי, פעלת או הרגשת כאילו זה מתרחש שוב
25. 0 1 2 3 הרגשת נסער/ת כשהוזכר לך האירוע הטראומטי (למשל: חשת פחד, כעס, עצב, אשמה וכו')
26. 0 1 2 3 חווית תגובות פיזיות כשהוזכר לך האירוע הטראומטי (למשל: הזעה, דפיקות לב מהירות)
27. 0 1 2 3 ניסית לא לחשוב, לדבר או להרגיש את האירוע הטראומטי
28. 0 1 2 3 ניסית להימנע מפעילויות, אנשים או מקומות שמזכירים לך את האירוע הטראומטי
29. 0 1 2 3 לא הצלחת לזכור חלק חשוב מהאירוע הטראומטי
30. 0 1 2 3 יש לך פחות עניין או שהשתתפת הרבה פחות בפעילויות חשובות
31. 0 1 2 3 חשת מרוחק/ת או מנותק/ת מאנשים סביבך
32. 0 1 2 3 חשת קהות רגשית (למשל: חוסר יכולת לבכות או לחוש אהבה כלפי אחרים)
33. 0 1 2 3 הרגשת כאילו תוכנייתך או תקוותיך לעתיד לא תתממשנה (למשל: לא יהיו לך קריירה, חיי נישואין, ילדים או חיים ארוכים)
34. 0 1 2 3 היו לך קשיים להירדם או לישון
35. 0 1 2 3 חשת חוסר מנוחה או היו לך התפרצויות זעם
36. 0 1 2 3 היה לך קושי להתרכז (למשל: איבדת קשב במהלך שיחה, התקשית לעקוב אחר סיפור בטלוויזיה, שכחת מה קראת)
37. 0 1 2 3 היית ערגנית יותר על המידה (למשל: בדקת מי נמצא סביבך, חשת חוסר נוחות כשגבך מופנה לדלת וכו')
38. 0 1 2 3 היית עצבני או נבהל/ת בקלות (למשל: כשמישהו הגיח מאחוריך)

39. במשך כמה זמן סבלת מבעיות עליהן דיווחת לעיל?
(הקפ/י תשובה אחת)
0 1 2 3
1 פחות מחודש
2 1-3 חודשים
3 למעלה מ-3 חודשים
40. כמה זמן לאחר האירוע הטראומטי החלו בעיות אלו?
(הקפ/י תשובה אחת)
0 1 2 3
1 פחות מ-6 חודשים
2 6 חודשים או יותר

חלק 4

צייני/י להלן האם הבעיות שדירגת בחלק 3 הפריעו לך באחד התחומים הבאים במהלך החודש האחרון. הקפ/י התשובה המתאימה.

- | | | | |
|-----|-----------------------------------|----|----|
| 41. | עבודה | כן | לא |
| 42. | עבודות מהבית | כן | לא |
| 43. | קשרים עם חברים | כן | לא |
| 44. | פעילויות פנאי והנאה | כן | לא |
| 45. | שיעורי בית | כן | לא |
| 46. | קשרים עם המשפחה | כן | לא |
| 47. | חיי המין | כן | לא |
| 48. | שביעות רצון כללית מהחיים | כן | לא |
| 49. | רמה כללית של תפקוד בכל תחומי חייך | כן | לא |

שאלון איכות חיים

לפניך רשימה של 16 תחומים בחיי היום יום. התייחס לכל אחד מהתחומים הללו בהקשר למסגרות החברתיות השונות שלך (בית, משפחה, חברים, מקום עבודה, שכונה וכו') וציין לגבי כל אחד מהם את המידה בה הוא מתאים לך. ליד כל תחום יש 7 מספרים המסמנים תשובות שונות. עליך להקיף בעיגול את המספר שמסמן את המידה בה התחום מתאים לך. הקפת המספר 7 פירושו שהתחום מתאים לך במידה רבה מאד, ואילו הקפת המספר 1, פירושו שהתחום כלל לא מתאים לך.

בכלל לא	במידה מועטה ביותר	במידה מועטה	במידה בינונית	במידה רבה למדי	במידה רבה	במידה רבה מאד	
1	2	3	4	5	6	7	1. באיזו מידה אתה יכול לעשות דברים שמבטאים את רצונך האישי?
1	2	3	4	5	6	7	2. באיזו מידה יש לך הזדמנויות לנוח ולהשתחרר מלחצי היום יום?
1	2	3	4	5	6	7	3. באיזו מידה יש לך מצב רוח טוב?
1	2	3	4	5	6	7	4. באיזו מידה אתה חושב על עצמך דברים חיוביים?
1	2	3	4	5	6	7	5. באיזו מידה את יכול לארגן את הסביבה הפיזית שלך על פי רצונך?
1	2	3	4	5	6	7	6. באיזו מידה יש לך תנאי חיים נוחים (דיור, ביגוד וכו')?
1	2	3	4	5	6	7	7. באיזו מידה אתה מרגיש טוב מבחינה גופנית?
1	2	3	4	5	6	7	8. באיזו מידה יש לך הרגשת ביטחון שלא תיפגע פגיעה גופנית?
1	2	3	4	5	6	7	9. באיזו מידה יש לך מעמד חברתי טוב ויכולת השפעה?
1	2	3	4	5	6	7	10. באיזו מידה אתה מצליח להסתדר עם בעלי תפקידים שיש לך איתם קשר (קולגות בעבודה, גנות/מורה של ילדך וכו')?
1	2	3	4	5	6	7	11. באיזו מידה יש לך חברים טובים?
1	2	3	4	5	6	7	12. באיזו מידה את חש שייכות לסביבה שלך?
1	2	3	4	5	6	7	13. באיזו מידה אתה יכול להביע את הערכים והאמונות שלך?
1	2	3	4	5	6	7	14. באיזו מידה יש התאמה בין הערכים שלך לבין הערכים המקובלים בסביבתך?
1	2	3	4	5	6	7	15. באיזו מידה אתה חש שאתה אדם ישר והגון?
1	2	3	4	5	6	7	16. באיזו מידה אתה חש שיש לך שורשים תרבותיים?

OCI – Obsessive Compulsive Inventory [Foa, Kozak, Salkovskis, (1998)]

ההיגדים הבאים מתייחסים לחוויות שיש לאנשים רבים בחיי היום יום שלהם. תחת הטור של **תדירות**,

הקפ/י ליד כל משפט את המספר שמתאר בצורה הטובה ביותר את **התדירות בה הרגשדת תחושה זו**

בחודש האחרון. המספרים בטור זה מתייחסים לתיאורים הבאים:

0 = אף פעם, 1 = כמעט אף פעם, 2 = לפעמים, 3 = לעיתים קרובות, 4 = כמעט תמיד

לאחר מכן, בטור שמסומן **מצוקה**, **הקפ/י** את המספר המתאר בצורה הטובה ביותר את **עד כמה** חוויה זו

הציקה או הטרידה אותך במשך החודש האחרון. המספרים בעמודה זו מתייחסים לתיאורים הבאים:

0 = בכלל לא, 1 = כמעט בכלל לא, 2 = מעט מאד, 3 = בצורה בינונית, 4 = בצורה קיצונית

מצוקה	תדירות	
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	1. מחשבות לא נעימות נכנסות לראשי נגד רצוני ואינו יכולה להיפטר מהן.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	2. אני חושב/ת כי מגע עם הפרשות גופניות (זיעה, רוק, דם, שתן וכו') יכול לזהם את בגדיי או לפגוע בי בצורה כלשהי.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	3. אני מבקש/ת מאנשים לחזור על דבריהם מספר פעמים, למרות שהבנתי אותם בפעם הראשונה.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	4. אני מתרחצ/ת ומתנקב באובססיות.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	5. אני חייב/ת לשחזר בראשי אירועים קודמים, שיחות ומעשים כדי לוודא שלא עשיתי משהו לא נכון.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	6. צברתי דברים רבים כל כך עד שהם מפריעים לי.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	7. אני בודק/ת דברים יותר מאשר נחוץ.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	8. אני נמנע/ת משימוש בשירותים ציבוריים מפני שאני מפחד/ת ממחלות או מזיהום.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	9. אני חוזר/ת ובודק/ת דלתות, חלונות, מגירות וכו'.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	10. אני חוזר/ת ובודק/ת ברזי גז, מים ומתגי חשמל אחרי שכיבתי אותם.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	11. אני אוספ/ת דברים שאינני צריכ/ה.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	12. יש לי מחשבות על כך שפגעתי במישהו ללא ידיעתי.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	13. יש לי מחשבות על כך שאני עלולה/ל רצות לפגוע בעצמי או באחרים.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	14. אני מתרגז/ת כאשר חפצים לא מסודרים כמו שצריך.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	15. אני מרגיש/ת מחויב/ת להתלבש, להתפשט ולהתרחץ בסדר מסוים.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	16. אני מרגיש/ת דחף לספור כאשר אני עושה דברים.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	17. אני מפחד/ת שבצורה אימפולסיבית אעשה דברים פוגעים או מביכים.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	18. אני צריכ/ה להתפלל כדי לבטל מחשבות או תחושות רעות.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	19. אני חוזר/ת ובודק/ת טפסים או דברים אחרים שכתבתי.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	20. אני נלחצ/ת למראה של סכינים, מספריים או חפצים חדים אחרים, למקרה שאאבד שליטה בשימוש בהם.
_____	_____	סה"כ: _____

<u>מצוקה</u>	<u>תדירות</u>	
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	21. אני דואג בצורה מוגזמת בענייני ניקיון.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	22. אני מוצא/ת שקשה לי לגעת בחפצים שאני יודע/ת שזרים או אנשים מסוימים נגעו בהם.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	23. אני צריכ/ה שדברים יהיו מסודרים בצורה מסוימת.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	24. אני מפגרת/ת בעבודתי מפני שאני חוזרת/ת על דברים כל הזמן.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	25. אני מרגיש/ה שאני צריכ/ה לחזור על מספרים מסוימים.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	26. לאחר שעשיתי משהו בקפידה אני עדיין מרגיש/ה שלא סיימתי אותו.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	27. קשה לי לגעת בזבל או בדברים מלוכלכים.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	28. אני מוצא/ת שקשה לי לשלוט במחשבותיי.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	29. אני חייבת/ת לעשות דברים שוב ושוב עד שזה מרגיש נכון.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	30. אני מוטרדת/ת ממחשבות לא נעימות שנכנסות לראשי כנגד רצוני.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	31. לפני שאני הולכת/ת לישון עליי לעשות דברים בסדר מסויים.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	32. אני חוזרת/ת למקומות כדי לבדוק שלא פגעתי באף אחד.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	33. פעמים רבות יש לי מחשבות רעות שקשה לי להיפטר מהן.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	34. אני נמנע/ת מלזרוק דברים משום שאני מפחדת/ת שאצטרך אותם מאוחר יותר.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	35. אני מתעצבנת/ת אם אחרים משנים את הסדר בו אני מארגנת/ת דברים.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	36. אני מרגיש/ה שעליי לחזור על מילים או משפטים מסוימים בראשי כדי לבטל מחשבות, רגשות או פעולות רעות.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	37. לאחר שעשיתי דברים, יש לי ספקות עיקשים האם עשיתי אותם באמת.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	38. לעיתים אני צריכ/ה לנקות את עצמי או להתרחץ בגלל שאני מרגיש/ה שהזדהמתי.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	39. אני מרגיש/ה שיש מספרים טובים ורעים.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	40. אני חוזרת/ת ובודקת/ת כל דבר שעלול לגרום לדלקה.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	41. גם כאשר אני מקפיד/ה מאד בעשיית דברים אני עדיין מרגיש/ה שזה לא ממש בסדר.
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	42. אני שוטפת/ת את ידי יותר זמן ופעמים ממה שצריך.
_____ :סה"כ	_____ :סה"כ	

סה"כ לתדירויות (בשני העמודים): _____ סה"כ למצוקות (בשני העמודים): _____