**استمارة التجارب التي تستدعي الأشخاص لطلب مساعده [**PQ**]**

هذه الاستمارة تحوي عدة أسئلة عن الأفكار, المشاعر والخبرات التي تكون أحيانا عند الناس.

الرجاء قراءة كل جملة بتمعن وحدد إذا كانت الجملة صحيحة أو غير صحيحة بالنسبة لك, بواسطة وضع علامة x في المكان المناسب في الجهة اليسرى.

حاول جاهدا الاجابة على جميع الأسئلة.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **صحيح** | **غير صحيح** |
| 1. | الضجة أو كلام الآخرين يشتتان أفكاري بسهوله. | ❑ | ❑ |
| 2. | الوقت يمر أسرع من المعتاد أو أبطأ من المعتاد. | ❑ | ❑ |
| 3. | في الكثير من الأحيان, يصعب علي أن أرتب أفكاري أو أن أجد الكلمات الصحيحة. | ❑ | ❑ |
| 4. | عندما أنظر إلى شخص آخر أو عندما انظر إلى نفسي بالمرأة، أرى أن ملامح الوجه تتغير, أمام عيني. | ❑ | ❑ |
| 5. | أحيانا أشعر بشعور يشبه حشرات تزحف على جسمي. | ❑ | ❑ |
| 6. | أنا لا أتفق مع أشخاص في المدرسة أو في أماكن أخرى. | ❑ | ❑ |
| 7. | تبدو لي الأماكن المألوفة أحيانا غريبة, مربكة, مهددة أو غير واقعية. | ❑ | ❑ |
| 8. | أشعر غالبا, أن التجارب التي أعيشها اليوم وكأنني عشتها من قبل (deja-vu). | ❑ | ❑ |
| 9. | أحيانا أشم روائح أو اشعر بأطعمة لأشياء ، بينما الآخرين لا يشمون ولا يشعرون بشيئا بتاتا. | ❑ | ❑ |
| 10. | استصعب التركيز، أن أصغي أو أن أقرأ. | ❑ | ❑ |
| 11. | في الفترة الأخيرة، أعاني من مشاكل كثيرة في المدرسة أو في أماكن أخرى. | ❑ | ❑ |
| 12. | أحيانا اعتقد أن بإمكان الآخرين قراءة أفكاري. | ❑ | ❑ |
| 13. | حدث لي أن سمعت أصوات ناس, همسا أو حديثا بينما أدعي الآخرون أنهم لم يسمعوا أي شيء. | ❑ | ❑ |
| 14. | أنا لم أعد قادرا على التعبير عن مشاعري كما كنت سابقا. | ❑ | ❑ |
| 15. | أهتم بمجالات معينه ، يراها الآخرون غريبة. | ❑ | ❑ |
| 16. | أضعت الشعور بمن أكون؟ | ❑ | ❑ |
| 17. | لم يعد يهمني أن أكون نظيفا أو أنيقا كما كنت سابقا. | ❑ | ❑ |
| 18. | في الكثير من الأحيان, أسمع ضجة غير عادية مثل, طرقات على الباب، همسا، تصفيقا, رنينا في أذني. | ❑ | ❑ |
| 19. | في الكثير من الأحيان, أشعر بأني لا أميز بين ظل وبين شخص أو بين ضجة وبين أصوات الأشخاص. | ❑ | ❑ |
| 20. | تبدو لي الأشياء مختلفة عما هي عليه عادة (لونها أغمق أو أفتح، تبدو كبيره أكثر أو أصغر، أو أن شكلها مختلفا بعض الشيء). | ❑ | ❑ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **صحيح** | **غير صحيح** |
| 21. | أميل للهدوء،أو الانعزال جانبا في المناسبات الاجتماعيه. | ❑ | ❑ |
| 22. | الناس تحدق بي لأني أبدو غريبا. | ❑ | ❑ |
| 23. | عندما أتكلم، أميل إلى قول كلمات كثيرة وأحيانا أبتعد عن الموضوع. | ❑ | ❑ |
| 24. | أنا أؤمن بتوالد الأفكار (טלפתיה) بالقوى الفوق الطبيعة،وبالمقدرة على التنبؤ بالمستقبل. | ❑ | ❑ |
| 25. | اشعر أحيانا بان الآخرين لديهم ما هو ضدي. | ❑ | ❑ |
| 26. | أشعر أحيانا أن حاسة الشم عندي قويه أكثر من المعتاد. | ❑ | ❑ |
| 27. | أحيانا أشعر بأنني لا أسيطر على أفكاري ومشاعري. | ❑ | ❑ |
| 28. | بالفترة الأخيرة شعرت بأنني غير سعيد ومكتئب. | ❑ | ❑ |
| 29. | الأشياء التي أعيشها اليوم تؤثر علي أكثر مما كانت عليه سابقا. | ❑ | ❑ |
| 30. | أعتقد أني مهم جدا، ولدي قدرات فوق اعتيادية. | ❑ | ❑ |
| 31. | أشخاص آخرون يعتقدون أني غريب أو مختلف. | ❑ | ❑ |
| 32. | أحيانا تبث أفكاري بصوت عالي وهكذا يعرف الناس بماذا أفكر. | ❑ | ❑ |
| 33. | غالبا أشعر بأن ليس عندي ما أقول أو أن باستطاعتي قول القليل جدا. | ❑ | ❑ |
| 34. | أنا حساس جدا للضجة. | ❑ | ❑ |
| 35. | أنا أؤمن بالخرافات (אמונות טפלות). | ❑ | ❑ |
| 36. | حدث لي أن سمعت أفكاري وكأنها كانت خارج رأسي. | ❑ | ❑ |
| 37. | من الصعب أن أتركز بفكره واحده كل مره. | ❑ | ❑ |
| 38. | أشعر غالبا أن الناس تتحدث عني أو تنظر إلي. | ❑ | ❑ |
| 39. | أشعر بالتوتر في كل مره يتوجب علي أن أتحدث أمام المجموعة (סמול טוק). | ❑ | ❑ |
| 40. | الناس تلفت انتباهي بأن عاداتي وأفكاري غريبة وليست اعتياديه. | ❑ | ❑ |
| 41. | في الفترة الأخيرة, قل اهتمامي في المدرسة أو في أماكن أخرى. | ❑ | ❑ |
| 42. | من الصعب أن أكون بعلاقة عاطفيه حميمة مع الآخرين. | ❑ | ❑ |
| 43. | أميل للامتناع عن المشاركة بالمناسبات الاجتماعية. | ❑ | ❑ |
| 44. | اشعر باني مذنب جدا. | ❑ | ❑ |
| 45. | أنا إنسان غريب ومختلف. | ❑ | ❑ |
| 46. | أحيانا أشعر بأن الأشياء التي أشاهدها بالتلفزيون أو أقرأها بالصحف لها معنى خاص لي. | ❑ | ❑ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **صحيح** | **غير صحيح** |
| 47. | حالتي المزاجية متقلبة وليست ثابتة. | ❑ | ❑ |
| 48. | الأمور التي كانت تفرحني سابقا لم تعد كذلك. | ❑ | ❑ |
| 49. | لدي شعور بان فكري: مشوش, به فوضى أو اضطراب. | ❑ | ❑ |
| 50. | أحيانا يحدث بأن أصوات بعيده, لست على علم بها عادة, تشتت أفكاري. | ❑ | ❑ |
| 51. | بدأت أكلم نفسي في المدة الأخيرة. | ❑ | ❑ |
| 52. | كان عندي شعور بأن شخصا معينا أو قوه عليا موجودة حولي، بالرغم من أني لا أرى أحدا. | ❑ | ❑ |
| 53. | أنا بخطر الرسوب من المدرسة. | ❑ | ❑ |
| 54. | لدي بعض العادات المختلفة أو الغريبة. | ❑ | ❑ |
| 55. | أحيانا أشعر بالقلق أن هناك شيء غير جيد في نفسي. | ❑ | ❑ |
| 56. | أحيانا أشعر باني لست موجودا فعلا، أو أن العالم ليس موجودا، وأحيانا أشعر بأنني ميت. | ❑ | ❑ |
| 57. | حدث لي أن كنت مرتبكا أو غير واثقا هل ما حدث لي حقيقيا أم خياليا. | ❑ | ❑ |
| 58. | الناس تعتقد أني أميل للانعزال أو الابتعاد. | ❑ | ❑ |
| 59. | أنا أميل إلى الاحتفاظ بمشاعري لنفسي. | ❑ | ❑ |
| 60. | مررت بأحاسيس جسدية ليست عاديه مثل (لدغه، شد، ضغط، الم، حمى ، برد،تخدير، وخزات فجائية، ارتجاف أو كهرباء). | ❑ | ❑ |
| 61. | لدي أفكار يعتقدها الآخرون مختلفة وغريبة. | ❑ | ❑ |
| 62. | الناس تقول بأن أفكاري غريبة وليست منطقيه. | ❑ | ❑ |
| 63. | أشعر بأن لا قيمة لي. | ❑ | ❑ |
| 64. | أشعر أن أعضاء من جسمي تغيرت بطريقه أو بأخرى.أو أنها تعمل بطريقه مختلفة عما كانت سابقا. | ❑ | ❑ |
| 65. | أفكاري تكون قويه جدا أحيانا, لدرجة أني أسمعها. | ❑ | ❑ |
| 66. | أنا لست جيدا برد الجميل على المعروف أو المجاملات التي تقدم لي. | ❑ | ❑ |
| 67. | أحيانا أشعر أن الإعلانات ، وشبابيك العرض لها أهميه خاصة عندي. | ❑ | ❑ |
| 68. | أحيانا أستوعب التهديدات الخفية أو الإهانات التي يقولها الآخرون. | ❑ | ❑ |
| 69. | أحيانا أستعمل الكلمات بشكل غير اعتيادي. | ❑ | ❑ |
| 70. | غالبا, أغضب وأثور بسهولة أو تجرح مشاعري. | ❑ | ❑ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **صحيح** | **غير صحيح** |
| 71. | أشعر أحيانا وكأنني أشاهد نفسي في فيلم أو أني أراقب من الطرف حياتي. | ❑ | ❑ |
| 72. | أنا غير قادر على تنفيذ مهام اعتيادية كنت قادرا على تنفيذها سابقا. | ❑ | ❑ |
| 73. | أنا لا أنام جيدا في الفترة الأخيرة. | ❑ | ❑ |
| 74. | أحيانا أشعر أن شخصا ما، أو قوه معينه تشوش أفكاري وتدخل أفكارا إلى رأسي. | ❑ | ❑ |
| 75. | حدثت معي أمور غير اعتياديه مثلا: أن تحققت أقوال رصد النجوم، أو التنبؤ بالمستقبل، أو الالتقاء بكائنات حيه غريبة (חייזרים). | ❑ | ❑ |
| 76. | هناك بعض الأشخاص تتحدث عني بالرموز، أو تحاول أن تقول كلمات لها معنيين. | ❑ | ❑ |
| 77. | أحيانا تراودني الشكوك إذا كانت الناس المقربة لي, مثل أبناء صفي، زملائي، أصحابي في النادي، في الرياضة وغيره, حقا مخلصون ويمكن الاعتماد عليهم. | ❑ | ❑ |
| 78. | لا رغبة عندي بالتعرف على أشخاص جديدة. | ❑ | ❑ |
| 79. | رأيت أشياء غريبة مثل : ومضات،نيران ،أضواء تبهر الأبصار أو أشكالا هندسيه. | ❑ | ❑ |
| 80. | أشعر بالخوف عندما أقابل أشخاصا للمرة الأولى. | ❑ | ❑ |
| 81. | أشعر بأني أبتعد عن نفسي، أو كأني موجود خارج جسمي، أو كان جزءا من جسمي ليس ملكي. | ❑ | ❑ |
| 82. | أنا أنتبه أنه عندما يحدث أمر محزن لا أستطيع أن أشعر بالحزن, أو عندما يكون حدثا سعيدا فلا أشعر بالفرح. | ❑ | ❑ |
| 83. | أبكي في كثير من الأحيان. | ❑ | ❑ |
| 84. | حدث لي أن رأيت أشياء لم يراها الآخرون. | ❑ | ❑ |
| 85. | اشعر بأني لست قادرا على تنفيذ مهام يوميه لان لا رغبه لدي وأشعر بالتعب. | ❑ | ❑ |
| 86. | ألمدرسه، مواقف اجتماعيه، تسليم مهام في تواريخ محدده, أمور كهذه أصبحت تقلقني وتضغطني أكثر من ذي قبل. | ❑ | ❑ |
| 87. | أحيانا أمتنع عن الذهاب إلى أماكن تعج بالناس،لاني أشعر بالتوتر في أماكن كهذه. | ❑ | ❑ |
| 88. | أشعر أنني عصبي ومتوتر في الفترة الأخيرة ومن الصعب أن اهدأ. | ❑ | ❑ |
| 89. | لم اعد أهتم بالأمور التي كنت أتمتع بها في الماضي. | ❑ | ❑ |
| 90. | غالبا, يستصعب الناس فهم ما أقول. | ❑ | ❑ |
| 91. | عندي مشكله في تذكر أمور عديدة. | ❑ | ❑ |
| 92. | الناس تقول بأني "سارحا"، "محلقا"و"لست متركزا". | ❑ | ❑ |