**שאלון חוויות המובילות אנשים לחיפוש עזרה [**PQ**]**

השאלון הבא שואל מספר שאלות לגבי מחשבות, רגשות וחוויות שיש לעיתים לאנשים.

אנא קרא בעיון כל משפט וציין האם הוא נכון או לא נכון עבורך, על ידי סימון התיבה המתאימה באזור שמשמאל למשפט.

אנא השתדל לענות על כל השאלות.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **נכון** | **לא נכון** |
| 1. | אני מוסח בקלות מרעש או מדיבור של אנשים אחרים. | ❑ | ❑ |
| 2. | הזמן עובר לי מהר או לאט מהרגיל. | ❑ | ❑ |
| 3. | לעיתים קרובות, קשה לי לארגן את מחשבותיי או למצוא את המילים הנכונות.  | ❑ | ❑ |
| 4. | כאשר אני מביט באדם אחר או כאשר אני מביט על עצמי במראה, אני רואה שהפנים משתנות, ממש לנגד עיני. | ❑ | ❑ |
| 5. | לפעמים אני מרגיש תחושות הדומות לזוחלים על העור. | ❑ | ❑ |
| 6. | אני לא מסתדר טוב עם אנשים בבית הספר או במקומות אחרים. | ❑ | ❑ |
| 7. | סביבות מוכרות נראות לי לפעמים זרות, מבלבלות, מאיימות או לא מציאותיות. | ❑ | ❑ |
| 8. | לעיתים קרובות, יש לי תחושה שדברים שקורים כרגע כבר קרו בעבר (deja-vu).  | ❑ | ❑ |
| 9. | לעיתים אני מריח ריחות או מרגיש טעמים של דברים כאשר אנשים אחרים אומרים שהם לא מריחים או מרגישים כלום.  | ❑ | ❑ |
| 10. | אני מתקשה להתרכז, להקשיב או לקרוא. | ❑ | ❑ |
| 11. | לאחרונה, יש לי בעיות בבית הספר או במקומות אחרים. | ❑ | ❑ |
| 12. | לפעמים אני חושב שאנשים יכולים לקרוא את מחשבותיי. | ❑ | ❑ |
| 13. | קרה לי ששמעתי דברים כמו קולות של אנשים, לחישות או דיבורים כאשר אנשים אחרים אמרו שהם לא שומעים כלום.  | ❑ | ❑ |
| 14. | אני לא יכול להביע את רגשותיי טוב כמו פעם. | ❑ | ❑ |
| 15. | יש לי תחומי עניין שנראים מוזרים לאנשים אחרים. | ❑ | ❑ |
| 16. | איבדתי את התחושה של מי אני. | ❑ | ❑ |
| 17. | פחות אכפת לי מבעבר להיות נקי או להתלבש יפה. | ❑ | ❑ |
| 18. | לעיתים קרובות אני שומע רעשים לא רגילים כמו דפיקות, נקישות, לחישות, מחיאות כפיים או צלצולים באוזניים. | ❑ | ❑ |
| 19. | לעיתים קרובות אני מבלבל בין צל לבין אנשים או בין רעש לבין קולות של אנשים. | ❑ | ❑ |
| 20. | דברים שאני רואה נראים שונה מהאופן בו הם בדרך כלל נראים (הם נראים לי בהירים יותר, כהים, גדולים יותר, קטנים יותר או שונים בצורה אחרת כלשהי). | ❑ | ❑ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **נכון** | **לא נכון** |
| 21. | אני נוטה להיות שקט ולהישאר בצד באירועים חברתיים. | ❑ | ❑ |
| 22. | אנשים לפעמים נועצים בי מבטים בגלל שאני נראה מוזר.  | ❑ | ❑ |
| 23. | אני נוטה לסטות מנושא או להרבות במילים כאשר אני מדבר. | ❑ | ❑ |
| 24. | אני מאמין בטלפתיה (קריאת מחשבות), בכוחות על-טבעיים או ביכולת לחזות את העתיד.  | ❑ | ❑ |
| 25. | אני מרגיש לפעמים שלאחרים יש משהו נגדי.  | ❑ | ❑ |
| 26. | חוש הריח שלי נהיה, לפעמים, חזק בצורה בלתי רגילה.  | ❑ | ❑ |
| 27. | לפעמים אני מרגיש שאני לא שולט על הרעיונות והמחשבות שלי.  | ❑ | ❑ |
| 28. | בתקופה האחרונה, הרגשתי לא שמח או מדוכא.  | ❑ | ❑ |
| 29. | דברים שקורים לי בימים האלה משפיעים עלי יותר ממה שהם השפיעו בעבר. | ❑ | ❑ |
| 30. | אני מאמין שאני מאוד חשוב או שיש לי יכולות לא רגילות.  | ❑ | ❑ |
| 31. | אנשים אחרים חושבים שאני קצת מוזר או משונה. | ❑ | ❑ |
| 32. | לפעמים המחשבות שלי משודרות בקול רם, כך שאנשים אחרים יכולים לדעת מה אני חושב. | ❑ | ❑ |
| 33. | לעיתים קרובות, אני מרגיש שאין לי מה להגיד או שביכולתי לומר מעט מאוד. | ❑ | ❑ |
| 34. | אני מאוד רגיש לרעשים. | ❑ | ❑ |
| 35. | אני מאמין באמונות טפלות.  | ❑ | ❑ |
| 36. | קרה לי ששמעתי את המחשבות שלי כאילו הן היו מחוץ לראשי.  | ❑ | ❑ |
| 37. | יש לי קושי להתמקד במחשבה אחת בכל פעם.  | ❑ | ❑ |
| 38. | לעיתים קרובות, אני מרגיש שאנשים אחרים מביטים עלי או מדברים עלי.  | ❑ | ❑ |
| 39. | אני מרגיש מתוח כל פעם שאני צריך להשתתף בשיחת חולין חברתית (סמול טוק).  | ❑ | ❑ |
| 40. | אנשים מעירים שהגינונים והמנהגים שלי לא-רגילים או מוזרים.  | ❑ | ❑ |
| 41. | בתקופה האחרונה, אני פחות מתעניין בבית הספר או במקומות אחרים.  | ❑ | ❑ |
| 42. | יש לי קושי להיות בקשר רגשי קרוב עם אנשים אחרים. | ❑ | ❑ |
| 43. | אני נוטה להימנע מפעילויות חברתיות עם אנשים אחרים.  | ❑ | ❑ |
| 44. | אני מרגיש מאוד אשם.  | ❑ | ❑ |
| 45. | אני אדם מוזר ושונה מאחרים.  | ❑ | ❑ |
| 46. | לפעמים אני מרגיש כי דברים שאני רואה בטלוויזיה או קורא בעיתון הם בעלי משמעות מיוחדת עבורי. | ❑ | ❑ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **נכון** | **לא נכון** |
| 47. | מצבי הרוח שלי מאוד משתנים ולא יציבים. | ❑ | ❑ |
| 48. | אני לא מסוגל ליהנות מדברים שנהניתי מהם בעבר.  | ❑ | ❑ |
| 49. | יש לי תחושה שהחשיבה שלי מבולבלת, מבולגנת או שיש בה הפרעות. | ❑ | ❑ |
| 50. | לפעמים קורה לי שקולות רחוקים שבאופן רגיל אני לא מודע להם פתאום מסיחים את דעתי.  | ❑ | ❑ |
| 51. | התחלתי לדבר לעצמי, לאחרונה. | ❑ | ❑ |
| 52. | הייתה לי תחושה כי אדם מסוים או כוח מסוים נמצא סביבי, למרות שלא יכולתי לראות אף אחד.  | ❑ | ❑ |
| 53. | אני בסכנה לנשור מבית הספר.  | ❑ | ❑ |
| 54. | יש לי כמה הרגלים משונים או מוזרים.  | ❑ | ❑ |
| 55. | אני מודאג לעיתים שמשהו לא בסדר בנפש שלי.  | ❑ | ❑ |
| 56. | אני מרגיש שאני לא באמת קיים או שהעולם לא באמת קיים או שאני בכלל מת.  | ❑ | ❑ |
| 57. | קרה לי שהייתי מבולבל או לא בטוח האם משהו שחוויתי היה אמיתי או דמיוני. | ❑ | ❑ |
| 58. | אנשים חושבים שאני נוטה להתבודד או להיות מרוחק.  | ❑ | ❑ |
| 59. | אני נוטה לשמור את תחושותיי לעצמי. | ❑ | ❑ |
| 60. | חוויתי תחושות גופניות לא רגילות (עקצוצים, משיכות, לחץ, כאבים, חום, קור, חוסר תחושה, דקירות פתאומיות, רעידות או חשמל).  | ❑ | ❑ |
| 61. | יש לי מחשבות שלדעת אחרים הן לא רגילות או מוזרות.  | ❑ | ❑ |
| 62. | אנשים אומרים שהרעיונות שלי מוזרים או לא הגיוניים.  | ❑ | ❑ |
| 63. | אני מרגיש חסר ערך.  | ❑ | ❑ |
| 64. | אני מרגיש שחלקים מגופי השתנו בדרך מסוימת, או שחלקים מגופי עובדים אחרת מאשר הם עבדו קודם לכן.  | ❑ | ❑ |
| 65. | המחשבות שלי כל כך חזקות לעיתים, שאני כמעט שומע אותן.  | ❑ | ❑ |
| 66. | אני לא כל כך טוב בלגמול על טובות או מחוות נימוסיות שעושים כלפי.  | ❑ | ❑ |
| 67. | לעיתים אני מרגיש שלפרסומות, חלונות ראווה ודברים אחרים שקורים סביבי יש משמעות מיוחדת. | ❑ | ❑ |
| 68. | לעיתים קרובות אני קולט איומים סמויים או העלבות ("ירידות") במה שאנשים אומרים.  | ❑ | ❑ |
| 69. | לעיתים אני משתמש במילים באופן לא רגיל.  | ❑ | ❑ |
| 70. | לעיתים קרובות אני כועס, מתעצבן בקלות או נפגע.  | ❑ | ❑ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **נכון** | **לא נכון** |
| 71. | קרה לי שהרגשתי כאילו אני מתבונן על עצמי כאילו אני בסרט, או שאני משקיף מהצד על חיי.  | ❑ | ❑ |
| 72. | אני פחות מסוגל מבעבר לבצע מטלות או פעילויות שגרתיות.  | ❑ | ❑ |
| 73. | אני לא ישן טוב לאחרונה.  | ❑ | ❑ |
| 74. | לפעמים הרגשתי שמישהו או כוח מסוים מפריעים למחשבותיי או מכניסים מחשבות לראשי.  | ❑ | ❑ |
| 75. | היו לי חוויות שקרו בהן דברים על טבעיים, כגון: תחזית אסטרולוגית שהתקיימה, ראיית העתיד או מפגש עם אובייקטים לא מזוהים (חוצנים או חייזרים).  | ❑ | ❑ |
| 76. | יש אנשים שרומזים כל מיני רמזים בנוגע אלי או אומרים דברים עם משמעות כפולה.  | ❑ | ❑ |
| 77. | לעיתים קרובות אני מוטרד אם אנשים הקרובים לי, כמו בני כיתתי או חברים במסגרות אחרות (תנועת נוער, חוגים, ספורט וכו') באמת נאמנים ואפשר לסמוך עליהם. | ❑ | ❑ |
| 78. | אין לי עניין רב להכיר אנשים אחרים.  | ❑ | ❑ |
| 79. | ראיתי דברים לא רגילים כמו הבזקים, להבות, אורות מסנוורים או צורות גיאומטריות.  | ❑ | ❑ |
| 80. | אני נעשה מאוד חרד כאשר אני נפגש עם אנשים בפעם הראשונה.  | ❑ | ❑ |
| 81. | קרה שהרגשתי כאילו אני מרוחק מעצמי או כאילו אני נמצא מחוץ לגוף שלי או שחלק מגופי לא שייך לי.  | ❑ | ❑ |
| 82. | אני שם לב שכאשר קורה משהו עצוב, אני לא יכול להרגיש עצב, או כאשר קורה משהו משמח אני לא יכול להרגיש שמח. | ❑ | ❑ |
| 83. | אני בוכה לעיתים קרובות.  | ❑ | ❑ |
| 84. | היו לי מקרים בהם ראיתי דברים שאנשים אחרים לא יכולים לראות.  | ❑ | ❑ |
| 85. | אני מרגיש שאני לא מסוגל לבצע משימות יומיומיות בגלל עייפות או חוסר חשק.  | ❑ | ❑ |
| 86. | דברים כמו בית ספר, מצבים חברתיים, עמידה בתאריכי יעד או שינויים בתוכניות נהיים כל יום יותר מלחיצים עבורי מאשר קודם לכן.  | ❑ | ❑ |
| 87. | לעיתים קרובות אני נמנע מללכת למקומות שיהיו בהם הרבה אנשים, בגלל שאני נהיה לחוץ במקומות אלו. | ❑ | ❑ |
| 88. | הרגשתי יותר עצבני ולחוץ לאחרונה, וקשה לי להירגע.  | ❑ | ❑ |
| 89. | אני לא מתעניין בדברים שבעבר הייתי רגיל ליהנות מהם.  | ❑ | ❑ |
| 90. | לעיתים קרובות, אנשים מתקשים להבין את מה שאני אומר.  | ❑ | ❑ |
| 91. | יש לי בעיה לזכור דברים.  | ❑ | ❑ |
| 92. | אנשים אומרים שאני נראה "מעופף", "מרחף" או "לא בפוקוס".  | ❑ | ❑ |