

# mental illness



## Appendix. Turkish GAS Items

Aşağıda kaygı ya da stresin yağın belirtilerinin bir listesi yer almaktadır. Lütfen listedeki her maddeyi dikkatli bir şekilde okuyunuz Bugün de dahil geçen hafta boyunca her bir belirtiyi ne kadar sıklıkla yaşadığınızı soruya karşılık gelen cevabınızın altına işaretleyiniz.

1. Kalbim hızlı attı ya da güçlü çarptı.
2. Olaylar gerçek değilmiş ya da ben kendimde değilmişim gibi hissettim.
3. Kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissettim.
4. Başkaları tarafından yargılanmaktan korktum.
5. Aşağılanmaktan ya da mahcup olmaktan korktum.
6. Uykuya dalmakta güçlük çektim.
7. Uykuyu sürdürmekte güçlük çektim.
8. Sinirliydim.
9. Öfke patlamaları yaşadım.
10. Odaklanmakta güçlük çektim.
11. Kolaylıkla afalladım ya da altüst oldum.
12. Genelde zevk aldığım şeyleri yapmaya daha az ilgi gösterir oldum.
13. Kendimi diğerlerinden farklı ya da ayrı hissettim.
14. Kendimi afallamış gibi hissettim.
15. Hareketsiz bir şekilde oturmaktan dolayı zorluklar yaşadım.
16. Çok fazla endişelendim.
17. Kaygımı kontrol edemedim.
18. Kendimi huzursuz, gergin, ya da hassas hissettim.
19. Kendimi yorgun hissettim.
20. Kaslarım gergindi.
21. Sırt ağrım, boyun ağrım, ya da kas kramplarım vardı.
22. Yaşamım üzerinde kontrolüm yokmuş gibi hissettim.
23. Bana kötü bir şey olacaktı gibi hissettim.
24. Mali durumum konusunda endişeliydim.
25. Sağlığım konusunda endişeliydim.
26. Çocuklarım konusunda endişeliydim.
27. Ölmekten korktum.
28. Aileme ya da çocuklarıma yük olmaktan korktum.