



استمارة ADNM-4

استمارة مختصرة لفحص اضطرابات التأقلم حسب تصنيف الاضطرابات العالمي – طبعه 11

فكر/י في الحدث الأكثر ضاغط الذي واجهته خلال العام الماضي واجب/י على الأسئلة التالية بصراحة تامة. يمكن أن يكون للأحداث الضاغطة العديد من التأثيرات على صحتنا النفسية وعلى سلوكنا. فيما يلي عبارات مختلفة تصف ردود فعل من الممكن أن تحدث مع الناس في أعقاب أحداث كهذه. أشر من فضلك إلى عدد المرات التي حدثت فيها معك ردود الفعل هذه.

(على مقياس يتراوح بين "ولا مره" وحتى "غالبا")

غالباً (4)	أحياناً (3)	نادراً (2)	ولا مرة (1)	
				1. الحدث الضاغط كثيراً ما يشغل فكري وهذا الشيء يشعرني بالضيق كثيراً.
				2. منذ الحدث الضاغط أجد صعوبة في التركيز بأمور معينة.
				3. إنني أتذكر الحدث الضاغط باستمرار ولا أستطيع أن أفعل شيء لوقف ذلك.
				4. في أعقاب الحدث الضاغط، لا أجد الرغبة في الذهاب إلى العمل أو للقيام بالأعمال اليومية الضرورية