

Endişelenmek*: evham yapmak, gelecekte olabilecek kötü olay ve sıkıntılar hakkında düşünüp durmak, kurmak

CAS-1

1. Son 1 hafta boyunca ne kadar süre kendinizi problemlerinizi üzerine düşünüp dururken ya da probleminiz hakkında endişelenirken* buldunuz? (Aşağıdaki sayılardan birini daire içine alın.)

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Hiçbir zaman				Sürenin yarısında				Sürenin tamamında

2. Son 1 hafta boyunca ne kadar süre dikkatinizi tehdit edici bulduğunuz şeyler (örneğin; belirtiler, düşünceler, tehlike) üzerine odakladınız? (Aşağıdaki sayılardan birini daire içine alın.)

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Hiçbir zaman				Sürenin yarısında				Sürenin tamamında

3. Son 1 hafta boyunca negatif duygularınızla ya da düşüncelerinizle baş etmek için aşağıdakileri ne sıklıkla yaptınız? (Her bir maddenin yanına aşağıdaki ölçekten bir sayı yazınız.)

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Hiçbir zaman				Sürenin yarısında				Sürenin tamamında

Olaylardan kaçındım _____

Bir şeyler hakkında düşünmemeye çalıştım _____

Alkol/madde kullandım _____

Rahatlamak için güvence aradım _____

Duygularımı kontrol etmeye çalıştım _____

Belirtilerimi kontrol altına almaya çalıştım _____

4. Aşağıda insanların sahip olduğu bazı inançlar yer almaktadır. Her maddeye ne kadar inandığınızı aşağıdaki ölçekten bir sayıyı seçerek o maddenin yanına yerleştirerek belirtiniz.

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Buna hiç inanmıyorum								Bunun doğruluğuna tamamen inanıyorum		

Çok fazla endişelenmek* bana zarar verebilir _____

Endişelenmek* başa çıkmama yardımcı olur _____

Yoğun duygular tehlikelidir _____

Olası bir tehdit üzerine odaklanmak beni güvende tutabilir _____

Düşüncelerimi kontrol edemem _____

Düşüncelerimi kontrol etmem önemlidir _____

Bazı düşünceler aklımı kaybetmeme sebep olabilir _____

Problemlerimi analiz etmek yanıt bulmaya yardımcı olacaktır _____