

## Şizofrenik psikozların (erken) teşhisi (ERKEN) TEŞHİS SORU FORMU

Aşağıdaki kısa soru formu, yüksek psikoz riskine ait ilk olası belirtileri tespit etmenize yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Soru formunu doldururken kendinizi duygularınıza bırakın ve kendinize ait olanlara cevap verin. Bu sorulardan birkaçına „evet“ diyecek olursanız, bu sizin mutlaka yüksek bir psikoz riski altında olduğunuz anlamına değil, aksine, sorununuzu bir psikiyatrla konuşmanızın yararlı olacağı anlamına gelir.

Geçen altı ay içinde aşağıdaki hususlar dikkatinizi çekti mi veya bunlar nedeniyle rahatsız oldunuz veya zor duruma düştünüz mü?			
1	Daha suskun olup başkalarıyla birlikte bir şeyler yapmak yerine kendinizi geri çektiniz mi?	<input type="radio"/> Evet	<input type="radio"/> Hayır
2	Başkalarına karşı daha güvensiz ve sıkılgan oldunuz mu?	<input type="radio"/> Evet	<input type="radio"/> Hayır
3	Ruh haliniz haftalarca üzüntülü, hüzünlü veya umutsuz oldu mu?	<input type="radio"/> Evet	<input type="radio"/> Hayır
4	Her zamankinden daha kötü uyudunuz mu – örneğin uykuya dalmada, kesintisiz uyumada zorluklarınız oldu mu veya her zamankinden önce uyandınız mı veya her zamankinden çok daha fazla veya az iştahlı yediniz mi?	<input type="radio"/> Evet	<input type="radio"/> Hayır
5	Hareketleriniz, düşünceniz ve konuşmanız göze çarpacak ölçüde yavaşladı mı?	<input type="radio"/> Evet	<input type="radio"/> Hayır
6	Okul, eğitim, işyeri veya serbest zamanlardaki dayanıklılığınız ve motivasyonunuz belirgin ölçüde düştü mü?	<input type="radio"/> Evet	<input type="radio"/> Hayır
7	Kişisel gereksinimlerinize veya sağlığınıza, beslenmenize, beden hijyeninize, giyinmenize, konutunuzdaki düzene eskiye göre daha az dikkat ettiniz mi?	<input type="radio"/> Evet	<input type="radio"/> Hayır
8	Sık sık sinirli, huzursuz veya gergin oldunuz mu?	<input type="radio"/> Evet	<input type="radio"/> Hayır
9	Aileniz, dostlarınız veya diğer kişilerle eskiye oranla daha fazla tartışmanız ve ağız dalaşınız oldu mu?	<input type="radio"/> Evet	<input type="radio"/> Hayır
10	Kafanızdaki düşünceler bazen birbirine karıştı mı?	<input type="radio"/> Evet	<input type="radio"/> Hayır
11	Eskiye oranla başkalarının sizi daha sık aldattığı, istismar ettiğini veya kandırmak istediği izlenimine kapıldınız mı?	<input type="radio"/> Evet	<input type="radio"/> Hayır
12	Günlük yaşamdaki bazı olayların (örneğin çevrenizden gelen belirti ve haberlerin) gittikçe artan ölçüde sizinle kişisel olarak bağlantılı olduğu veya sadece size ait olduğu izlenimine kapıldınız mı?	<input type="radio"/> Evet	<input type="radio"/> Hayır
13	Alışkın olduğunuz çevre size bazen gerçek dışı veya yabancı geldi mi? (örneğin özellikle etkileyici, dokunaklı, tehlikeli)	<input type="radio"/> Evet	<input type="radio"/> Hayır
14	Çevrenizdeki koku veya renkleri alışılmışın dışında yoğun veya belirgin biçimde algıladınız mı? Bazen bütün nesne veya insanlar dış görünüşleri ile, örneğin biçim veya büyüklükleri ile değişik göründü mü?	<input type="radio"/> Evet	<input type="radio"/> Hayır
15	Düşünceniz bazen aniden diğer düşünceler tarafından kesintiye uğratıldı ve rahatsız edildi mi?	<input type="radio"/> Evet	<input type="radio"/> Hayır
16	Zaman zaman kendinizi özellikle gözleniyor, izleniyor veya tehdit ediliyor olarak algıladınız mı?	<input type="radio"/> Evet	<input type="radio"/> Hayır
17	Bazen başkalarının fark edemediği şeyleri gördünüz, duyduunuz ve kokladınız mı?	<input type="radio"/> Evet	<input type="radio"/> Hayır

Düşük riskleri de tespit etmenize yardımcı olmayı amaçlayan soru formunun uygulanmasında sorulardan bazılarında birçok insan tarafından evet denilmektedir. **1-13'teki ifadelerden üç veya daha fazlası size uysa bile, bu henüz sizin psikoz riski altında bulunduğunuz anlamına gelmez.** Soru formunda 14-17'de belirtilen psikoz yakın olguların da uygun olması, tek başına bir şey ifade etmez.

Bu nedenle bu gibi algılamalar nedeniyle huzursuz olmanıza gerek yoktur. **Soru formuna alınan değişikliklerin birçoğunun arkasında başka nedenler bulunabilir, belki de zorlanma getiren yaşam koşullarına bütünüyle normal bir tepki olarak.** Özellikle 1-9 ifadeleri çok değişik anlamlara sahiptir ve tipik değildir. Ancak bunlar, çok sayıda hasta psikozlarının bu değişikliklerle başladığını bildirdiği için soru formuna alınmıştır.

Nedenini bilmeden ve ani olarak kendinizi geri çekme eğilimine girer, kendinize güveninizi kaybeder veya uzun süre sıkıntılı hissederseniz; bunlar sizin ve yakınlarınız için bir yük oluşturmaya başlarsa ve hekim ve psikologlar bu değişiklikleri açıklamakta zorlanırlarsa, bir erken teşhis merkezine başvurmanızda yarar vardır.