

FECHA \_\_\_\_\_

NOMBRES Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_

Encontrará a continuación una lista de problemas o molestias que la gente experimenta algunas veces. Por favor lea cada afirmación atentamente. Luego, piense que tanto le ha afectado eso, usando uno de los 5 números que aparecen a la derecha

Marque con una x, la casilla que mejor describa cuanto le ha afectado o aquejado ese problema durante la semana pasada incluyendo el día de hoy.

ITEM	NADA 0	POCO 1	REGULAR 2	MUCHO 3	EXTREMO 4
1.- Dolores de cabeza					
2.- Nerviosismo o agitación interior.					
3.- Pensamientos, palabras o ideas no deseadas que no abandonan su mente.					
4.- Sensaciones de desmayos o mareos.					
5.- Pérdida del interés o del placer sexual.					
6.- Sentirse que critica mucho a los demás.					
7.- La idea de que la mayoría de sus problemas son culpa de los demás.					
8.- El sentimiento de que los demás son los culpables de los problemas de usted.					
9.- La dificultad para recordar las cosas.					
10.- Preocupación por el desaseo desorden o descuido.					
11.- Usted se irrita o enoja fácilmente					
12.- Dolores de pecho o corazón.					
13.- Sentir miedo en la calle o en espacios abiertos					
14.- Sentirse bajo de energía o decaído					
15.- Ideas de suicidio					
16.- Oír voces que otras personas no oyen.					
17.- Temblores.					
18.- Sentimientos de desconfianza hacia los demás.					
19.- Tener poco apetito.					
20.- Llorar fácilmente.					

ITEM	NADA 0	POCO 1	REGULAR 2	MUCHO 3	EXTREMO 4
21.- Sentimiento de timidez o incomodidad con el sexo opuesto.					
22.- Sentimiento de encontrarse atrapado.					
23.- Miedos repentinos o sin razón					
24.- Expresiones de ira que no puede controlar.					
25.- Miedo a salir de casa, solo.					
26.- Acusarse a ud mismo de algunas cosas.					
27.- Dolores en la parte baja de la espalda.					
28.- Sentirse incapaz o bloqueado de hacer las cosas.					
29.- Sentimientos de soledad.					
30.- Sentimientos de tristeza.					
31.- Preocupación excesiva por las cosas					
32.- No sentir interés por las cosas					
33.- Sentirse temeroso.					
34.- Ser demasiado sensible o sentirse herido con facilidad					
35.- La impresión de que los demás están enterados de sus pensamientos íntimos.					
36.- El sentimiento de que los demás no lo comprenden o, no le hacen caso					
37.- El sentimiento de que la gente no es amistosa o que usted no les agrada.					
38.- Tener que hacer las cosas muy despacio para estar seguro de que están bien hechas.					
39.- Que su corazón palpite o vaya muy de prisa					
40.- Nauseas o trastornos estomacales.					
41.- Sentirse inferior a los demás					
42.- Dolores musculares.					
43.- Sensaciones de ser vigilado o criticado por los demás.					
44.- Dificultad de conciliar el sueño.					
45.- Tener que comprobar una y otra vez las cosas que hace.					
46.- La dificultad para tomar decisiones.					
47.- Sentir miedo de viajar en carro, bús o tren.					
48.- Dificultades para respirar.					
49.- Escalofríos, sentir calor o frío de repente					
50.- Tener que evitar ciertas cosas, lugares o actividades porque le asustan.					
51.- Quedarse con la mente en blanco.					
52.- Adormecimiento u hormigueo en algunas partes del cuerpo.					
53.- Sentir un nudo en la garganta.					
54.- Desesperanza con respecto al futuro.					
55.- Dificultad en concentrarse.					

ITEM	NADA 0	POCO 1	REGULAR 2	MUCHO 3	EXTREMO 4
56.- Sentirse débil en algunas partes del cuerpo.					
57.- Sentirse tenso o con los nervios de punta					
58.- Sentimientos de pesadez en los brazos y piernas.					
59.- Pensamientos sobre su muerte o el hecho de morir					
60.- Comer demasiado.					
61.- Sentimiento de inquietud cuando la gente le observa o habla de usted.					
62.- Tener pensamientos que no son suyos					
63.- Impulsos de golpear, herir o dañar a alguien.					
64.- Despertarse de madrugada					
65.- Necesidad de repetir las misma acciones, tales como tocar, lavar, contar, etc.					
66.- Sueño inquieto o perturbado.					
67.- Tener ganas de romper o estrellar algo.					
68.- Tener pensamientos o creencias que los demás no comparten.					
69.- Sentirse muy cohibido o vergonzoso entre otras personas					
70.- Sentirse inquieto entre las multitudes, por ejemplo en las tiendas o en el cine.					
71.- Sentir que todo requiere un gran esfuerzo.					
72.- Momentos de terror o pánico.					
73.- Sentirse incómodo al comer o beber en público.					
74.- Discutir constantemente.					
75.- Sentirse nervioso cuando le dejan solo.					
76.- Sentir que los demás no valoran los aciertos de Ud., adecuadamente.					
77.- Sentirse solo, incluso cuando está acompañado.					
78.- Sentirse tan inquieto que no puede estar ni sentado.					
79.- Sentimientos de inutilidad o no valer nada					
80.- Sentir que algo malo va a ocurrir.					
81.- Momentos de necesidad de gritar o tirar objetos.					
82.- Sentir miedo de desmayarse en público.					
83.- Sentimientos de que los demás se aprovecharían de usted, si usted los deja.					
84.- Tener pensamientos sexuales que le molestan mucho.					
85.- La idea de que debería ser castigado por sus pecados o errores					
86.- Pensamientos e imágenes de algo espantoso.					
87.- La idea de que su cuerpo padece algo grave.					
88.- Sentirse siempre distante, incapaz de intimar con nadie					
89.- Sentimientos de culpabilidad.					
90.- La idea de que algo anda mal en su mente.					