

Adet Öncesi Değerlendirme Formu

Bu ölçek, adet öncesi dönemlerde ortaya çıkabilen değişiklikleri sorgulamaktadır. Değerlendirmeyi yaparken son üç adet öncesi dönemde kendinize fark ettiğiniz değişiklikleri düşünün. Her bir madde de sözü edilen durumun, adet öncesi dönemlerde diğer zamanlara göre ne oranda şiddetlendiğini karar verin Değişimin şiddetini uygun sayıyı daire içine alarak belirtin.

1. Değişim yok (belirti hiçbir zaman yok ya da her zamankinden farklı değil)
2. Çok az değişim (sadece sizin tarafınızdan hafifçe fark edilmektedir, başkaları sizdeki bu değişikliğin muhtemelen farkında değildir.)
3. Hafif değişim (sizin için belirgindir ve belki de sizi iyi tanıyanlar tarafından fark edilebilmektedir.)
4. Orta şiddette değişim (siz veya sizi iyi tanıyanlar tarafından kesin olarak fark edilmektedir.)
5. Şiddetli değişim (siz veya sizi iyi tanıyanların gözünde çok belirgindir.)
6. Aşırı değişim (değişim o kadar şiddetlidir ki, sizi iyi tanımayan kişiler bile fark edilebilmektedir.)

1. Aynı gün içinde ruhsal değişimler (gülme, ağlama, kızma, mutluluk gibi)

1 2 3 4 5 6

2. Enerji azlığı veya çabuk yorulmak

1 2 3 4 5 6

3. Sakarlaşma

1 2 3 4 5 6

4. Sıkıntılı hissetme veya her zamankinden sıkıntılı olma

1 2 3 4 5 6

5. Çok fazla uyuma, sabahları yada gündüz uykularından geç uyanma

1 2 3 4 5 6

6. Kendini hasta hissetme (yani genel kötülük hali, bedensel ya da ruhsal olarak rahatsızlık hissi)

1 2 3 4 5 6

7. Sinirli veya huzursuz hissetme

1 2 3 4 5 6

8. İştah kaybı

1 2 3 4 5 6

9. Göğüslerde acı, duyarlılık, büyüme, şişme

1 2 3 4 5 6

10. Baş ağrıları yada migren nöbetleri

1 2 3 4 5 6

11. Dikkatini toplayamama (yani dikkatini kolaylıkla ve çabucak değişmesi)

1 2 3 4 5 6

12. Kaza yapmaya yatkınlık, düşme, kesme veya bir şeyleri istemeden kırma

1 2 3 4 5 6

13. Mide bulantısı veya kusma

1 2 3 4 5 6

14. Bedensel huzursuzluk, sıkıntılı davranışlarda bulunma (tedirginlik, devamlı ellerini ovuşturma, sürekli dolanma, rahat oturamama)

1 2 3 4 5 6

15.Güçsüzlük, dermansızlık hissi

1 2 3 4 5 6

16.Günlük işlerin altından kalkmama duygusu

1 2 3 4 5 6

17.Kendini güvensiz hissetme

1 2 3 4 5 6

18.Alerjik olayların alevlenmesi, nefes alma zorluğu, tıkanma duygusu, burun akıntısı

1 2 3 4 5 6

19.Kendini çökün hissetme

1 2 3 4 5 6

20.Baş dönmesi, göz kararması, bayılma hissi, kulak çınlaması, deride, uyuşukluk, karıncalanma, titreme, sersemlik hissi

1 2 3 4 5 6

21.Önemsiz konularda sürekli söylenme, tartışma çıkarma

1 2 3 4 5 6

22.Kendine bir şey yapmanın nasıl olacağını düşünme (arabayı çarpma gibi, uykuya dalıp uyanmamayı isteme, ölüm veya intiharı düşünme)

1 2 3 4 5 6

23.Konuşmak, yerinden kıpırdamak, konusunda isteksiz olma (bunları yapmak çaba gerektirir)

1 2 3 4 5 6

24.Daha unutkan olmak

1 2 3 4 5 6

25.Dış görünüşünden hoşnut olmamak

1 2 3 4 5 6

26.Kişileri veya eşyalara şiddet gösterme (kasıtlı olarak bir şeyleri kırma, birbirine vurma)

1 2 3 4 5 6

27.Gün içinde uyuma veya dayanılmaz bir uyuma isteği duyma

1 2 3 4 5 6

28.Gerçeklikten uzaklaşma duygusu, rüyada olma, gerçek olmama gibi

1 2 3 4 5 6

29.Kalbin çarpıntısını veya hızlı attığını hissetme

1 2 3 4 5 6

30.Küçük şeylerden daha fazla haz alma veya heyecan duyma

1 2 3 4 5 6

31.Zihnini bir noktada toplamada güçlük çekme

1 2 3 4 5 6

32.Kedini kafası karışık ve sersem gibi hissetmek

1 2 3 4 5 6

33.Azalan yargılama gücü (adet öncesi dönemdeki yargıların her zamanki kadar iyi olmadığını fark etme)

1 2 3 4 5 6

34.Kendini pasif hissetme, kararları başkalarının vermesini sorumluluğunu yüklenmesini isteme

1 2 3 4 5 6

35.Kendini iyi hissetme duygusunda artış

1 2 3 4 5 6

36.Kendini kontrol edememe

1 2 3 4 5 6

37.Daha çocuksu olmaya eğilim gösterme

1 2 3 4 5 6

38.Kendini ağlamaklı hissetme, gözü yaşlı olma veya ağlama

1 2 3 4 5 6

39.Daha sık idrara çıkma, idrar miktarında artma

1 2 3 4 5 6

40.Kabızlık çekme

1 2 3 4 5 6

41.Zamanı kullanma, para harcama, yemek konusunda kendini düşünme, kendini hoş görme

1 2 3 4 5 6

42.Düşünmeden ve elinde olmadan ani davranışlarda bulunma

1 2 3 4 5 6

43.Daha fazla sigara içme, alkol alma veya alışkanlık yapan ilaçları kullanma

1 2 3 4 5 6

44.Kendini baskı altında hissetme

1 2 3 4 5 6

45.Derisini ovuşturma, kaşıma, dişleme, tırnak yeme gibi davranışlar

1 2 3 4 5 6

46.Ruhsal durumlarda yükselme, alçalma

1 2 3 4 5 6

47.Bir şeye canı sıkılınca ortalığa telaşa verme, feveran etme

1 2 3 4 5 6

48.Suçluluk duyguları

1 2 3 4 5 6

49.Kendini bomboş hissetme

1 2 3 4 5 6

50.Parlamaya hazır olma veya hırçınlık

1 2 3 4 5 6

51.Kendini mutsuz veya üzgün hissetme

1 2 3 4 5 6

52.Bacaklarda yorgunluk hissi

1 2 3 4 5 6

53.Sırt, eklem ve kas sertliği ya da ağrıları çekmeye yatkınlık

1 2 3 4 5 6

54.Arkadaşlar ve aile tarafından "bugün huylu gününde" diye bilinme

1 2 3 4 5 6

55.Sabahları sinirleri ayakta uyanma yada eski sorunları gündeme getirme patlama

1 2 3 4 5 6

56.Kindar davranışlar gösterme

1 2 3 4 5 6

57.Kendini yalnız hissetme

1 2 3 4 5 6

58.Daha seyrek idrara çıkma veya idrar miktarında azalma

1 2 3 4 5 6

59.Kilo alma

1 2 3 4 5 6

60.Hoşgörüsüz veya sabırsız olmaya eğilim gösterme, başkalarının ihtiyaçlarına cevap verme veya hatalarını anlama yeteneğini kaybetme

1 2 3 4 5 6

61.Çok konuşma eğilimimde olma

1 2 3 4 5 6

62.Nispeten kalıcı olarak karında dolgunluk, rahatsızlık veya ağrı hissetme

1 2 3 4 5 6

63.Artmış cinsel ilgi veya aktivite (cinsel hayaller kurma, kendileriyle veya başkalarıyla ilgili)

1 2 3 4 5 6

64.Uyku sorunları sabah erken uyanıp uyanamama

1 2 3 4 5 6

65.Karında ara ara ağrı ve krampların olması

1 2 3 4 5 6

66.Kendine saygıda azalma (kendinden memnun olmama veya başarısız hissetme)

1 2 3 4 5 6

67.Sorunlar için başkalarını suçlama (kişisel, ev, okul gibi)

1 2 3 4 5 6

68.Evde yada işte artmış etkinlik, düzenlilik, yetkinlik veya başkalarıyla daha çok birlikte olma

1 2 3 4 5 6

69.Hoş olmayan olaylar üzerinde kafa yorma

1 2 3 4 5 6

70.Sivilce veya çıban gibi cilt problemleri

1 2 3 4 5 6

71.Ödem, şişkinlik, vücutta su tutulumu

1 2 3 4 5 6

72.Evde daha fazla oturma

1 2 3 4 5 6

73.Daha az cinsel ilgi yada aktivite (cinsel hayaller, kendiyle veya başkalarıyla ilgili)

1 2 3 4 5 6

74.İnsan içine karışmaktan kaçınma eğilimi

1 2 3 4 5 6

75.Kendini şiş gibi hissetme

1 2 3 4 5 6

76.İş, ev veya hobilerle ilgili görevleri yerine getirmede zorluk çekme, yetersiz kalma

1 2 3 4 5 6

77.Adet öncesinde değişikliklerden dolayı çalışırken zaman kaybetme

1 2 3 4 5 6

78.Yalnız kalmayı isteme

1 2 3 4 5 6

79.İlham ve yaratıcılıkta azalma hissetme

1 2 3 4 5 6

80.Özel bazı yiyecekleri ısrarla arama (tatlılar, hamur işi, çikolata, turşu gibi)

1 2 3 4 5 6

81.İştahta artış veya daha fazla yemeye eğilim

1 2 3 4 5 6

82.Sabahları kendini daha kötü hissetme

1 2 3 4 5 6

83.Nasıl görüldüğüne daha az dikkat etme

1 2 3 4 5 6

84.Üşüme ve/veya ısı değişimlerine daha duyarlı olma

1 2 3 4 5 6

85.Enerji patlaması veya kendini daha fazla enerjik hissetme

1 2 3 4 5 6

86.Reddedilmeye karşı daha duyarlı olma ve katlanamama

1 2 3 4 5 6

87.Kendini daha sevgi dolu hissetme

1 2 3 4 5 6

88.Basit konularda veya daha sık başkalarına akıl danışma eğilimi

1 2 3 4 5 6

89.Karamsar görme

1 2 3 4 5 6

90.Kahve, çay veya kafeinli soğuk içecekleri daha fazla içme

1 2 3 4 5 6

91.Cinsel ilişki sırasında acı veya daha fazla rahatsızlık hissetme

1 2 3 4 5 6

92.Daha az ev işi yapma (temizlik, çamaşır yıkama gibi)

1 2 3 4 5 6

93.Boş zaman faaliyetlerine daha az zaman ayırma (hobiler, okuma, tv)

1 2 3 4 5 6

94.Ateş basma veya soğuk algınlığı görünümü, ishal, uyusukluk, kendiliğinden olan çürükler, çınlama, varis damarları, hemoroid, sara nöbeti, cildin güneşe duyarlı olması (hangisinin olduğunu belirtin)

1 2 3 4 5 6

95.Göz problemlerinde artış veya görüntüde değişiklik (kızarma, sulanma, yanma, dumanlı görme, arpacık, ışığa duyarlılık gibi)

1 2 3 4 5 6

Ölçeğin kullanımıyla alakalı telif hakkı olabilir, izin alınması gerekebilir. Ölçeğin kullanımıyla alakalı İstatistik Akademisinin telif hakkı ve kullanım izni verme yetkisi yoktur. Gerekli izinler için sorumluluk araştırmacıya aittir.