**\*پرسشنامه وضعیت سلامت روان\***

سلامت روان از جمله موضوعاتی است که در کیفیت زندگی انسان­ها اهمیت بسیار زیادی دارد. لذا هر ساله کلیه دانشجویان ورودی از این نظر مورد بررسی قرار می­گیرند. لازم به ذکر است تمامی اطلاعات شما دانشجوی محترم در این سامانه به صورت **محرمانه** نزد اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان قرار می­گیرد.

**راهنمای گزینه ها:**

**\*هرگز: به هیچ وجه \*خیلی کم: کمتر از یک یا دو روز در دو هفته \*کم: چند روز در دوهفته \*متوسط: بیش از نصف روز در دو هفته \*شدید: تقریبا هر روز در دو هفته**

1. علاقه یا لذت اندک در انجام کارها

هرگز  خیلی کم  کم  متوسط  شدید 

1. احساس غمگینی، افسردگی یا ناامیدی

هرگز  خیلی کم  کم  متوسط  شدید 

3- احساس برانگیختگی، تندخویی، عصبانیت بیش از حد معمول

هرگز  خیلی کم  کم  متوسط  شدید 

4- خوابیدن کمتر از حد معمول ولی هنوز انرژی زیاد داشتن

هرگز  خیلی کم  کم  متوسط  شدید 

5- شروع برنامه­های بسیار زیاد یا انجام کارهای پُرخطر، بیش از حد معمول

هرگز  خیلی کم  کم  متوسط  شدید 

6- احساس عصبی بودن، اضطراب، ترس، نگرانی یا بی­قراری

هرگز  خیلی کم  کم  متوسط  شدید 

7- احساس وحشت­زدگی یا ترسیدن

هرگز  خیلی کم  کم  متوسط  شدید 

8- اجتناب از موقعیت­هایی که شما را مضطرب می­کند

هرگز  خیلی کم  کم  متوسط  شدید 

9- دردها و تیرکشیدن­های بی­دلیل (مثل سر، پشت، مفصل، شکم، پاها)

هرگز  خیلی کم  کم  متوسط  شدید 

10- احساس اینکه بیماری­های شما به اندازه کافی جدی گرفته نشده

هرگز  خیلی کم  کم  متوسط  شدید 

11- افکار جدی صدمه زدن به خودتان

هرگز  خیلی کم  کم  متوسط  شدید 

12- شنیدن چیزهایی که دیگران نمی­توانند بشنوند، حتی صداها، هنگامی که کسی در اطراف نیست

هرگز  خیلی کم  کم  متوسط  شدید 

13- احساس اینکه کسی می­تواند افکارتان را بشنود یا شما می­توانید بشنوید که شخص دیگری به چه فکر می­کند

هرگز  خیلی کم  کم  متوسط  شدید 

14- مشکلاتی در خواب که به طور کلی بر کیفیت خواب شما موثر است

هرگز  خیلی کم  کم  متوسط  شدید 

15- مشکلاتی در حافظه (مثل یادگیری اطلاعات جدید) یا مکان­یابی (مثلا پیدا کردن راه خانه­تان)

هرگز  خیلی کم  کم  متوسط  شدید 

16- افکار، امیال یا تصاویر ناخوشایندی که به طور مکرر وارد ذهن شما می­شود

هرگز  خیلی کم  کم  متوسط  شدید 

17- احساس اجبار به انجام رفتارهای مشخص یا فعالیت­های ذهنی، به طور مکرر

هرگز  خیلی کم  کم  متوسط  شدید 

18- احساس گسستگی یا دوری از خودتان، جسم­تان، محیط فیزیکی اطراف یا خاطرات­تان

هرگز  خیلی کم  کم  متوسط  شدید 

19- نمی­دانید که واقعا چه کسی هستید یا چه چیزی از زندگی­تان می­خواهید

هرگز  خیلی کم  کم  متوسط  شدید 

20- با دیگران احساس نزدیکی نمی­کنید یا از روابط خود با آنها لذت نمی­برید

هرگز  خیلی کم  کم  متوسط  شدید 

21- نوشیدن روزانه حداقل 4 پیک از هر نوع مشروبات الکلی

هرگز  خیلی کم  کم  متوسط  شدید 

22- کشیدن هر نوع سیگار، سیگار برگ یا پیپ یا استفاده استنشاقی یا جویدن تنباکو

هرگز  خیلی کم  کم  متوسط  شدید 

23- استفاده هریک از داروهای زیر به میل خودتان یعنی بدون تجویز پزشک در مقادیر بیشتر و زمان­های طولانی­تر از تجویز پزشک] داروهای خواب­آور و ضد درد (مثل کدئین، ترامادول، آلپرازولام، دیازپام، کلونازپام یا ترانکوپین)، محرکها (مثل ریتالین، شیشه یا کریستال)، کانابیسها (مثل گل، حشیش، کمیکال، گراس یا ماریجوآنا)، مخدرها (مثل تریاک، متادون یا هروئین)، روانگردانها (مثل کوکائین، آمفتامین، ال اس دی، اکستازی، ام دی یا دراگ)، مواد استنشاقی (مثل چسب، بنزین، گاز، استون یا حلال­ها).

هرگز  خیلی کم  کم  متوسط  شدید 