

استبانة الحزن الناتج عن الوفاة

الجزء الاول: لكل من العبارات التالية من فضلك ضع اشارة دائرة عند الاختيار الذي يعبر عنك:

1. خلال الشهر الماضي كم مرة شعرت بالحنين للشخص \ الانسان الذي فقدته عن طريق الوفاة:

- 1 لا ابدا
- 2 مرة واحدة على الاقل في الشهر
- 3 مرة واحدة على الاقل في الاسبوع
- 4 مرة واحدة في اليوم
- 5 عدة مرات يوميا

2. خلال الشهر الماضي كم مرة نوبك احساس شديد بالألم النفسي و الحزن و الاسى تجاه الشخص الذي فقدته عن طريق الوفاة ؟

- 1 لا ابدا
- 2 مرة واحدة على الاقل في الشهر
- 3 مرة واحدة على الاقل في الاسبوع
- 4 مرة واحدة في اليوم
- 5 عدة مرات يوميا

3. بالرجوع الى السوالين السابقين: هل نوبتك اي من الاعراض التالية مرة على الاقل بعد مرور ستة أشهر على فقدان الشخص الذي فقدته عن طريق الوفاة؟

- 1 لا
- 2 نعم

4. خلال الشهر الماضي كم مرة حاولت تجنب اي شيء يذكرك بالشخص الذي فقدته؟

- 1 لا ابدا
- 2 مرة واحدة على الاقل في الشهر
- 3 مرة واحدة على الاقل في الاسبوع
- 4 مرة واحدة في اليوم
- 5 عدة مرات يوميا

5. خلال الشهر الماضي كم مرة نوبك الشعور بالذهول و الصدمة و التشويش نتيجة فقدانك للشخص عن طريق الوفاة؟

- 1 لا ابدا
- 2 مرة واحدة على الاقل في الشهر
- 3 مرة واحدة على الاقل في الاسبوع
- 4 مرة واحدة في اليوم
- 5 عدة مرات يوميا

الجزء الثاني: العبارات التالية تتكون من بعض المشاعر التي قد تمر بها حالياً. الرجاء وضع دائرة على الرقم الذي يعبر عن مشاعرك في الوقت الحالي:

الرقم	العبرة	لا ابدأ	قليلا	الى حد ما	مدة طويلة نوعا ما	غالبا
6.	هل تشعر أنك مضطرب\مشوش و دورك في الحياة غير واضح؟(مثل جزء منك قد مات)	1	2	3	4	5
7.	هل واجهت صعوبة في تقبل الفقدان\الوفاة الذي تعرضت لها؟	1	2	3	4	5
8.	هل واجهت صعوبة بالثقة بالآخرين بعد الفقدان\ الوفاة الذي تعرضت لها؟	1	2	3	4	5
9.	هل تشعر بالمرارة نتيجة الفقدان\ الوفاة التي تعرضت لها؟	1	2	3	4	5
10.	هل تشعر بان الاستمرار بالحياة (مثل عمل صداقات جديدة, متابعة اهتمامات جديدة) يمثل شيء صعب لك في الوقت الحاضر منذ تعرضك لوفاة شخص ؟	1	2	3	4	5
11.	هل تشعر بفقدان القدرة على الاحساس (مخدر عاطفيا) منذ الفقدان\الوفاة الذي تعرضت لها؟	1	2	3	4	5
12.	هل تشعر ان الحياة أصبحت خالية وليس لها معنى منذ تعرضك لوفاة شخص؟	1	2	3	4	5

الجزء الثالث: هل تعاني من انخفاض واضطراب ملحوظ في حياتك الاجتماعية و الوظيفية (أو اي نواحي اخرى هامة في حياتك " مثل المسؤوليات المنزلية"؟

1. لا
2. نعم