

# DEPREM SONRASI TRAVMATİK STRES TARAMA ÖLÇEĞİ

## BÖLÜM I: DEPREMZEDE BİLGİ FORMU

Başoğlu et al, 2001

1. Adınız - Soyadınız : .....
2. Yaşınız: .....
3. Cinsiyetiniz: 1 = Erkek 2 = Kadın
4. Eğitiminiz: 1 = Hiç yok 2 = Okuma/yazma 3 = İlkokul 4 = Ortaokul 5 = Lise 6 = Üniversite  
7 = Üniversite sonrası
5. Mesleğiniz: .....
6. Medeni haliniz: 1 = Evli 2 = Bekar 3 = Dul 4 = Ayrılmış
7. Adresiniz: .....
8. Telefon numaranız: .....
9. Depremi yaşadığınız yer depremin merkezüssüne ne kadar uzaklıktaydı?  
1 = Merkezüssünün 50 km içinde 2 = 50-100 km uzaklıkta 3 = 100km'den fazla uzaklıkta
10. Deprem sarsıntılarını hissettiniz mi? 0 = Hayır 1 = Evet
11. Deprem sırasında neredeydiniz?  
1 = Bir binada 2 = Açık alanda / sokakta 3 = Bir taşıt aracında 5 = Diğer.....
12. Enkaz altında kaldınız mı? 0 = Hayır 1 = Evet
13. Yakınlarınızdan can kaybı oldu mu? 0 = Hayır 1 = Evet  
(Cevap EVET ise) Kimler? .....
14. Deprem sonrası kurtarma çalışmalarına katıldınız mı? 0 = Hayır 1 = Evet
15. Deprem yüzünden ciddi miktarda mal ya da para kaybınız oldu mu? 0 = Hayır 1 = Evet
16. Evinizin şimdiki hasar durumu nedir?  
1 = Sağlam 2 = Az hasarlı 3 = Orta hasarlı 4 = Ağır hasarlı 5 = Depremde yıkıldı  
6 = Depremden sonra yıktılar 7 = Emin değilim / Bilmiyorum
17. Şu anda nerede kalıyorsunuz?  
1 = Her zaman oturduğum evde 2 = Yeni bir evde 3 = Çadırda  
4 = Geçici barınakta (örnk: Prefabrik konutta) 5 = Diğer.....
18. Depremden önce tedavi gerektiren bir ruhsal hastalık geçirdiniz mi?  
0 = Hayır 1 = Evet (Belirtiniz.....)
19. Deprem sırasında yaşadığınız korku ve dehşeti aşağıdaki ölçeğe göre nasıl değerlendirirsiniz?  
0 = Hemen hiç korku yaşamadım 1 = Biraz 2 = Oldukça 3 = Şiddetli 4 = Çok Şiddetli
20. Yakın gelecekte olabilecek bir depremi düşünerek ne kadar korku / kaygı yaşıyorsunuz?  
0 = Hiç korku / kaygı yaşamıyorum 1 = Biraz 2 = Oldukça 3 = Şiddetli  
4 = Çok şiddetli korku / kaygı yaşıyorum
21. Sizce hayatınız üzerinde ne kadar kontrolünüz var?  
0 = Hiç kontrolüm yok, çok çaresiz hissediyorum  
1 = Biraz kontrolüm var, oldukça çaresiz hissediyorum  
2 = Oldukça kontrolüm var, biraz çaresiz hissediyorum  
3 = Tamamen kontrolüm var, hiç çaresiz hissetmiyorum

## BÖLÜM II: TRAVMATİK STRES BELİRTİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda depremden sonra birçok insanın yaşadığı bazı sorunlar sıralanmıştır. Lütfen SON BİR HAFTA İÇİNDE bu sorunların sizde olup olmadığını, varsa sizi ne derecede rahatsız ettiğini belirtiniz (uygun kolonun altına X koyunuz).

	HİÇ RAHATSIZ ETMİYOR	BİRAZ	OLDUKÇA	ÇOK RAHATSIZ EDİYOR
1. Depremle ilgili bazı anıları /görüntüleri aklımdan atamıyorum.				
2. Bazen yaşadıklarım birdenbire gözlerimin önünden bir film şeridi gibi geçiyor ve sanki herşeyi yeniden yaşıyorum.				
3. Sık sık korkulu rüyalar görüyorum.				
4. Yeniden deprem olacak korkusu ile bazı şeyleri kolaylıkla yapamıyorum (örneğin: sağlam evlere girmek, banyo yapmak, yalnız ya da karanlıkta yatmak gibi).				
5. Hayata karşı ilgim azaldı.				
6. İnsanlardan uzaklaştığımı, onlara karşı yabancılaştığımı hissediyorum.				
7. Sanki duygularım ölmüş gibi geliyor.				
8. Uyumakta güçlük çekiyorum.				
9. Daha çabuk sinirleniyor ya da ökeleniyorum.				
10. Unutkanlık veya dikkatimi yaptığım işe toplamakta güçlük çekiyorum.				
11. Her an deprem olacak kaygısıyla tetikte duruyorum.				
12. Ani bir ses ya da hareket olduğunda irkiliyorum.				
13. Herhangi bir şey bana depremle ilgili yaşadıklarımı hatırlatınca rahatsızlık duyuyorum.				
14. Depremde yaşadığım olaylarla ilgili düşünceleri ve duyguları aklımdan atmaya çalışıyorum.				
15. Depremde yaşadığım olayların bazı bölümlerini hatırlamakta güçlük çekiyorum.				
16. Deprem bana her an ölebileceğimi farketmediği için uzun vadeli planlar yapmak bana anlamsız geliyor.				
17. Herhangi bir şey bana depremle ilgili yaşadıklarımı hatırlatınca çarpıntı, terleme, baş dönmesi, bedenimde gerginlik gibi fiziksel belirtiler oluyor.				
18. Kendimi suçlu hissediyorum.				
19. Kendimi üzüntülü ve kederli hissediyorum.				
20. Hayattan eskisi gibi zevk alamıyorum.				
21. Gelecekte umutsuzum.				
22. Zaman zaman aklımdan kendimi öldürme düşünceleri geçiyor.				
23. Gündelik işlerimi yapacak gücüm azaldı.				

### BÖLÜM III: YETİ YİTİMİ FORMU

**1. Yukarıdaki sorunlar sizin için ne derecede rahatsızlık/sıkıntı/sorun yaratıyor?**

0=Hiç      1=Hafif derecede      2=Oldukça      3=Şiddetli

**2. Yukarıdaki sorunlar işinizi, aile yaşamınızı ve insanlarla ilişkilerinizi ne derecede aksatıyor?**

0= Sorun yok / Hiç aksatmıyor. Her zamanki normal yaşamımı sürdürebiliyorum.

1= Biraz aksatıyor. Biraz çabayla normal yaşamımı sürdürebiliyorum.

2= Oldukça aksatıyor. Normal yaşamımda önemli ölçüde aksamalar var.

3= Şiddetle aksatıyor. Gündelik yaşamımda yapmam gereken birçok şeyi yapamıyorum.

**3. Ruhsal durumunuzla ilgili olarak bir doktorun/psikoloğun yardımını istiyor musunuz?**

0= Hayır      1= Evet      2= Emin değilim, bilmiyorum.