مقیاس خود تخریبی مزمن

دستورالعمل

برای هریک از جملات زیر مشخص کنید که به چه میزان شما را توصیف می کنند. پاسخ های خود را از طریق حروف الف تا ه در جاهای خالی یادداشت و از معیار زیر استفاده کنید:

الف) نشان دهنده حداکثر موافقت

ب)نشان دهنده موافقت متوسط

ج) نشان دهنده این است که شما مطمئن نیستید یا تصمیم نگرفته اید و یا مشکوک هستید

د) نشان دهنده مخالف متوسط

ه)نشان دهنده حداکثر مخالفت

1) من دوست دارم با بیشترین صدای ممکن به موسیقی گوش دهم.

2) زندگی می تواند کاملا کسالت آور باشد.

3) من وقتی کودک بودم در مدرسه معلق ازتحصیل شدم.

4) من معمولا صبحانه می خورم.

5) من وقتی باید صبح زود بیدار شوم تا دیر وقت برای انجام تکالیف تحصیلی بیدار نمی مانم.

6) من از مواد مخدر خیابانی(دراگ) استفاده می کنم و یا تا به حال استفاده کرده ام.

7) من دوست دارم زمان خالی ام را به بطالت بگذرانم.

8) اصولا من از انجام کارهای سخت طفره نمی روم.

9) رانندگی سریع با ماشین هیجان انگیز است.

10) من گرایش دارم از آدم های در مسند قدرت سرکشی کنم.

11) من سالی یک بار آزمایش جسمانی کامل(چکاپ) می دهم.

12) من کارهای خطرناکی را تنها برای هیجانشان انجام داده ام.

13) من از آن آدم هایی هستم که روی ترن هوایی(رولرکوستر) می ایستند.

14) من اعتقادی به قمار ندارم.

15) من برنامه ریزی داشتن برای منابع مالی ام و حفظ بودجه را ضروری می دانم.

16) من به آدم ها اجازه می دهم که از من استفاده کنند.

17)من از هر نوع جدول زمان بندی و امور روزمره متنفرم.

18) من معمولا بدون هیچ مشکلی کارها را در موعد مقرر انجام میدهم.

19) من با اقدامات کمک های اولیه آشنا هستم.

20) حتی زمانی که می بایست صبح زود بیدار شوم دوست دارم تا دیر وقت بیدار بمانم.

21) من بر مسافرت ایمن به جای سریع پافشاری می کنم.

22)من به طور منظم ماشینم را سرویس می کنم.

23) آدم ها به من می گویند که بی نظم هستی.

24) وقتی کسی به تو بد می کند بسیار مهم است که انتقام بگیری.

25) گاهی اوقات انگار برایم مهم نیست که چه بر سرم می آید.

26) من دوست دارم در پوکر(یا هر نوع قمار با ورق) شرط های سنگین ببندم.

27) من روزی بیش از یک پاکت سیگار می کشم.

28) من معمولا عاشق آدم نا مناسبی می شوم.

29) من نمیدانم پول هایم را کجا خرج می کنم.

30) گذاشتن کلاه ایمنی لذت موتور سواری را خراب می کند.

31) من مراقب این هستم که رژیم متعادلی داشته باشم.

32) به نظر می رسد که بیشتر قوانین گذاشته شده اند تا شکسته شوند.

33) من تقریبا همیشه وقت شناس هستم.

34) من به مشاغلی که دارای عنصر خطر هستند علاقه مندم.

35) من اغلب از وسط یک جر و بحث کنار می کشم.

36) اغلب مواقع من به خوبی از خودم مراقبت نمی کنم.

37) من به ندرت کارها را به تعویق می اندازم.

38) من آنچه در ذهنم هست را به زبان می آورم حتی وقتی خیلی به نفعم نباشد.

39) من اغلب تا انتها، پروژه ها را دنبال می کنم.

40) من کمک های مثبتی به جامعه ام کرده ام.

41) من قول هایی می دهم که به آنها عمل نمی کنم.

42) گاه و بیگاه دعوا کردن آدم را بیشتر مرد می کند.

43) من همیشه به آنچه پزشک و یا دندانپزشکم توصیه می کند عمل می کنم.

44) من علایم هشدار دهنده مختلف سرطان را می دانم.

45) من معمولا وقتی که مطمئنم در حال مریض شدن هستم با پزشک تماس می گیرم.

46) من یک دفترچه آدرس و شماره تلفن به روز شده، نگه میدارم.

47) من بعضی از اوقات قرار های مهمی که می خواستم در آنها شرکت کنم را فراموش می کنم.

48) من دو یا کمتر از دو فنجان قهوه در روز می خورم.

49) زندگی به سادگی با آدم بد تا می کند.

50) من خیلی غذا میخورم.

51) من اغلب وعده های غذایی را رعایت نمی کنم.

52) من در و پنجره خانه را معمولا قفل نمی کنم.

 53) من می دانم که در مواقع اضطراری(اورژانس) با چه کسی تماس بگیرم.

54) من می توانم بیشتر از اغلب دوستانم الکل مصرف کنم.

55) خطر وسائل جلوگیری از بارداری بیشتر از استفاده نکردن از آنهاست.

56) به نظر می رسد اشتباهات خاصی را تکرار می کنم.

57) من حداقل یک بار در سال آزمایش چشم می دهم.

58) من معمولا در قمار سر پول می بازم.

59) من وقتی می دانم که دیر به خانه برخواهم گشت، یکی از چراغ های بیرونی را روشن می گذارم.

60) استفاده از وسائل جلوگیری از بارداری خیلی دردسر دارد.

61) من اغلب از داروهای بدون نسخه (آسپیرین، ملین ها و ...) استفاده می کنم.

62) من کارهایی انجام می دهم که می دانم تبعات بدی دارند.

63) وقتی در دبیرستان بودم، یک دانش آموز خوب محسوب میشدم.

64) من در پرداخت به موقع قبض ها و انجام کارهای اداری مشکل دارم.

65) من به ندرت پول گم میکنم حتی اگر مقدار پول کمی باشد.

66) من به طور معمول در انجام کارهای مهم تاخیر دارم.

67) من خیلی از اوقات کارهای کسل کننده ای را که می بایست انجام بدهم را انجام نمیدهم.

68) من وقتی الکل مصرف می کنم واقعا احساس خوبی دارم.

69) بعضی از اوقات وقتی چیزی برای نوشیدن ندارم به این فکر میکنم که کمی مشروب چه طعم خوبی می تواند داشته باشد.

70) دود سیگار را تو دادن واقعا حال میده.

71) من سیگار کشیدن را دوست دارم.

72) من معتقدم پس انداز کردن به شخص یک احساسِ خوبِ پیشرفت میدهد.

73) من ورزش کردن را دوست دارم.

خود ارزیابی: سطح عادات سلامتی شما چگونه است؟

عادات غذایی:

1) من هر روز غذاهای مختلفی میخورم. مانند میوه و سبزی، نان گندم و غلات، گوشت بدون چربی، محصولات لبنی، نخود و لوبیا و آجیل و تخمه.

2)من میزان چربی، چربی اشباع شده و کلسترولی را که میخورم، کنترل میکنم. (شامل چربی گوشت، تخم مرغ، کره، خامه، روغن شیرینی و جگر)

3) من میزان نمکی را که میخورم با مقدار کمی نمک حین طبخ محدود می کنم، روی میز نمک اضافه نمی کنم و از میان وعده های با نمک اجتناب می کنم.

4) من از خوردن زیاد شکر اجتناب می کنم. ( مخصوصا شکلات های شیرین رایج یا نوشابه های غیر الکلی)

تمرین/تناسب اندام:

1) من وزن دلخواه ام را حفظ می کنم و از چاقی و لاغری اجتناب میکنم.

2) من حداقل سه بار در هفته به مدت 15 تا 30 دقیقه ورزش شدید می کنم. (مثلا دویدن، شنا و پیاده روی سریع)

3) من حداقل سه بار در هفته به مدت 15 تا 30 دقیقه تمرین هایی انجام میدهم که کشش عضلانی ام را بالا ببرند. ( مانند یوگا و ورزش های سبک بدون وسیله)

4) من از اوقات فراغت ام برای شرکت در فعالیت های فردی خانوادگی و یا تیمی استفاده می کنم تا سطح تناسب اندام ام را افزایش دهم. ( مانند باغبانی، فوتبال، والیبال و بدمینتون)

الکل و داروها:

1) من از خوردن مشروبات الکلی اجتناب می کنم یا به میزان محدودی مصرف می کنم.

2) من از مصرف الکل و باقی داروها (مخصوصا داروهای غیر قانونی) به عنوان راهی برای اداره شرایط استرس زا یا مشکلات زندگی ام اجتناب می کنم.

3) من مراقب هستم که در هنگام مصرف برخی داروها، الکل مصرف نکنم. ( مثلا داروهای خواب، درد، سرماخوردگی و آلرژی)

4) من در هنگام استفاده از داروهای تجویزی و یا بدون نسخه برچسب دستورالعمل را مطالعه کرده و از آن تبعیت می کنم.