إستبيان AMS

أي من الأعراض التالية يصف وضعك الحالي ؟ الرجاء وضع أشارة √ في الخانة المناسبة لكل عرض . وإذا كان هناك عرض لا ينطبق عليك الرجاء وضع أشارة في خانة لايوجد.

الأعـراض : لايوجد خفيف متوسط شديد شديد جداً

|.....|.....|.....|.....|.

النتيجة = **1** **2** **3** **4** **5**

1. **تراجع في الشعور بالصحة الجيدة.**
(شعورك الشخصي بسـوء حالتك الصحية العامة)..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
2. **آلام المفاصل و وجع في العضلات**(ألم في أسفل الظهر ، ألم المفاصل
، ألم في أحد الأطراف ، ألم في كل الظهر)..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
3. **الزيادة في التعرق** (نوبات مفاجئة من التعرق الشديد، توهج و أحمرار
بالوجه بدون بذل مجهود بدني)..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
4. **مشـاكل النوم** (الأرق ، صعوبة الدخول في النوم ، النوم المتقطع ،
الاستيقاظ المبكر مع الشعور بالإرهاق،
النوم المضطرب والخفيف والشعور بالنعاس نهاراً)..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
5. **الشعور المستمر بالحاجة للنوم كثرة الشعور بالتعب**..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
6. **سرعة الإنفعال (**الشعور بالعدوانية،
سهولة الغضب عند أتفه الأمور، تقلب المزاج)..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
7. **العصبية الزائدة** (التوتر الداخلي
، الأضطراب، التملل)..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
8. **القلق** (الشعور بالخوف أو الهلع)..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
9. **الإرهاق البدني / فقدان الحيوية والنشاط** (هبوط الأداء العام، قلة النشاط
، الشعور بعدم الرغبة بالقيام بنشاطات ترفيهية، وعدم الرغبة في بذل أي مجهود
والاكتفاء بأقل عمل الشعور بضرورة الضغط على النفس للقيام بنشاطات معينة)..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
10. **انحطاط القوة العضلية (**الشعور بالوهن) .... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
11. **الشعور بالإكتئاب** (الطبع الحزين ، الرغبة بالبكاء
، تقلب المزاج ،الشعور باليأس)..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐
12. **الشعور بأن أحسن أيامك قد أنقضت (**الإحساس بانتهاء التألق والفعالية)..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
13. **الشعور بأنك استهلكت و أنك وصلت إلى القاع**..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
14. **بطء نمو شعر الوجه واللحية**..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
15. **ضعف القدرة الجنسية وقلة تكرار العلمية الجنسية**..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
16. **قلة عدد المرات التي تصحو صباحاً مع وجود**
إنتصاب في العضو الذكري ..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
17. **ضعف الشهوة الجنسية** (فقدان الرغبة في الاتصال الجنسي
وإنعدام المتعة في اللقاء الجنسي)..... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

هل لديك أي أعراض أساسية اخرى إذا كان الجواب نعم الرجاء ؟ **نعم**.....☐ **لا**.....☐

الرجاء الوصف _____

_____

شكراً لتعاونكم ,,,,,,,