

מחשבות ותחושות נוכחיות בנוגע לאובדן ההריון שחוות

כל אחד מהפריטים הבאים הינו תיאור של מחשבות או תחושות אשר מופיעות אצל אנשים מסוימים ביחס לאובדן דומה לזה שחוות. אין תשובה נכונה או שגויה בנוגע לתיאורים אלה. בכל פריט, סמני בצבע או בקו תחתון את הספרה המשקפת באופן הטוב ביותר את המידה בה את מסכימה או לא מסכימה עם התיאור, בנקודת זמן זו. אם אינך בטוחה, השתמשי בקטגוריה "איני מסכימה ואיני לא מסכימה". אנא, נסי להשתמש בקטגוריה זו רק כאשר באמת אין ברירה.

מאד לא מסכימה	לא מסכימה	איני מסכימה ואיני לא מסכימה	מסכימה	מאד מסכימה	
5	4	3	2	1	1 אני חשה מדוכאת
5	4	3	2	1	2 אני מתקשה להסתדר עם אנשים מסוימים
5	4	3	2	1	3 אני חשה ריקה מבפנים
5	4	3	2	1	4 איני מצליחה לעמוד בפעילויות הרגילות שלי
5	4	3	2	1	5 אני חשה צורך לדבר על התינוק/ת
5	4	3	2	1	6 אני מתאבלת על התינוק/ת
5	4	3	2	1	7 אני מפחדת
5	4	3	2	1	8 שקלתי להתאבד מאז האובדן
5	4	3	2	1	9 אני נוטלת תרופות הרגעה
5	4	3	2	1	10 אני מאד מתגעגעת לתינוק/ת
5	4	3	2	1	11 אני חשה כי הסתגלתי לאובדן בצורה טובה
5	4	3	2	1	12 זה כואב להעלות זיכרונות מן האובדן
5	4	3	2	1	13 אני נעצבת כאשר אני חושבת על התינוק/ת
5	4	3	2	1	14 אני בוכה כאשר אני חושבת עליו/עליה
5	4	3	2	1	15 אני חשה אשמה כאשר אני חושבת על התינוק/ת
5	4	3	2	1	16 אני מרגישה רע באופן פיסי כאשר אני חושבת על התינוק/ת
5	4	3	2	1	17 אני חשה בלתי מוגנת בעולם מסוכן מאז שהוא/היא מת/ה
5	4	3	2	1	18 אני מנסה לצחוק, אך שום דבר כבר לא נראה מצחיק
5	4	3	2	1	19 הזמן עובר כה לאט מאז שהתינוק/ת מת/ה
5	4	3	2	1	20 החלק הטוב ביותר שלי, מת עם התינוק/ת
5	4	3	2	1	21 אכזבתי אנשים מאז שהתינוק/ת מת/ה
5	4	3	2	1	22 אני חשה חסרת ערך מאז שהוא/היא מת/ה
5	4	3	2	1	23 אני מאשימה את עצמי על מות התינוק/ת
5	4	3	2	1	24 אני מתמלאת כעס על חבריי וקרוביי יותר משאני אמורה
5	4	3	2	1	25 לעתים אני חשה שאני זקוקה ליועץ מקצועי שיעזור לי להשתלט שוב על חיי
5	4	3	2	1	26 אני חשה כאילו אני קיימת אך לא באמת חיה, מאז שהוא/היא מת/ה

5	4	3	2	1	אני חשה כה בודדה מאז שהוא/היא מת/ה	27
5	4	3	2	1	אני חשה מעט מבודדת ומרוחקת, אפילו בין חברים	28
5	4	3	2	1	יותר בטוח שלא לאהוב	29
5	4	3	2	1	קשה לי לקבל החלטות מאז שהתינוקת מת/ה	30
5	4	3	2	1	אני דואגת כיצד יהיה העתיד שלי	31
5	4	3	2	1	להיות הורה אֶבֶל זה להיות "אזרח סוג ב"	32
5	4	3	2	1	זו תחושה נפלאה להיות בחיים	33