

İsim, Soyisim: _____

Doğum tarihi: _____

Tarih: _____

STRES

Aşağıdaki test, ne gibi olayların sizde stres yaratabileceğini ve sizin bununla nasıl başa çıkabileceğinizi belirlemek için hazırlandı. Vereceğiniz kesin doğru veya kesin yanlış yanıtlar yoktur. Bu test bir teşhis koymak amacıyla değil, yalnızca sizin hayatınızda bir denge kurmanıza yardımcı olmak amacıyla hazırlandı.

Aşağıdaki durumlara genel olarak nasıl tepki gösterdiğinizi lütfen işaretleyin...

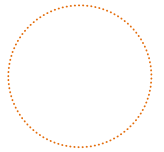
Her zaman (4)

Sık sık (3)

Bazen (2)

Hiç (1)

- Birçok farklı işi kısa zamana sığdırmaya çalışıyor musunuz?
- İş aksaklıkları veya gecikmeler durumunda sabırsızlanıyor musunuz?
- Eğlenme amaçlı da olsa oynadığınız oyunlarda hep kazanmak zorunda hissediyor musunuz?
- Trafikte kırmızı ışık yanmak üzereyken hemen karşıya geçmeye çalışıyor musunuz?
- Yaptığınız bir işte yardıma ihtiyacınız olsa da sormaktan kaçınıyor musunuz?
- Sürekli olarak başkalarının hayranlığını kazanmak ve saygı duyulma ihtiyacı hissediyor musunuz?
- Başkalarının işlerini yapma biçimlerini sıklıkla eleştiriyor musunuz?
- Sıklıkla saate bakar mısınız?
- Başarılarınızı ve pozisyonunuzu yükseltme konusunda aşırı hırs yaptığınız oluyor mu?
- Zamanın size yetmediği düşüncesine kapılıyor musunuz?
- Bir anda birden çok iş yapma alışkanlığınız var mıdır?
- Sıklıkla gergin veya sinirli hissediyor musunuz?
- Hobilerinize ve kendinize vakit ayırmakta zorlanıyor musunuz?
- Çabuk konuşma veya sohbetleri hızlandırma eğiliminiz var mıdır?
- Kendinizi geçinilmesi zor biri olarak kabul ediyor musunuz?
- Arkadaş veya akrabalarınız sizinle geçinmenin zor olduğunu söylerler mi?
- Birden fazla projede yer alma eğiliminiz var mıdır?
- Kendinize sıklıkla işinizi bitirme tarihleri koyuyor musunuz?
- Dinlenmeye ayırdığınız veya boş oturduğunuz vakitlerde kendinizi suçlu hissediyor musunuz?
- Kendinize çok fazla sorumluluk yüklediğiniz oluyor mu?



Aşağıdaki kelimelerin yanına onların size hatırlattığı ilk şeyi yazınız...

- 🌸 KÖPEK : _____
- 🌸 KEDİ: _____
- 🌸 FARE: _____
- 🌸 KAHVE: _____
- 🌸 OKYANUS: _____

Tezekkür ederim...

İsim, Soyisim: _____

Doğum tarihi: _____

Tarih: _____

BASKIN ALGI SİSTEMLERİ

Lütfen aşağıdaki yönergeleri okuyup, hatırlama hızınıza göre **0** (yavaş hatırlanan) ile **5** (hızlı hatırlanan) arası puan veriniz.

0	1	2	3	4	5	
						Arkadaşlarınız ya da yakın çevrenizde en uzun saçlı olanı gözünüzün önüne getirin.
						Okuldaki öğretmenlerinizden birinin yüzünü hatırlayın.
						Bir kaplanın yüzündeki çizgileri hayal edin
						Yaşadığınız yada çalıştığınız yerin giriş kapısının rengini hatırlayın.
						Televizyonda en çok seyretmek istediğiniz kişiyi başında bir şapkayla düşünün.
						Evinizdeki en kalın kitabı gözünüzün önüne getirin.
						Bir kelimenin yazılışını gözünüzün önüne getirin.
						Resimli bir kitabın sayfalarını gözünüzün önüne getirin.
						Geçmişte okuduğunuz bir kitabın yada gazetenin yazılarını gözünüzün önüne getirin.
						Evinizin ya da arabanızın anahtarını gözünüzün önüne getirin.
						Sevdiğiniz bir melodiyi dinleyin.
						Uzaklarda çalan bir müziğe kulak verin.
						En kısık sesle konuşan arkadaşınızın konuşmasını duyun.
						Soğuk bir kış sabahında çalıştırılmak istenen bir arabanın sesini duyun.
						Bir çocukluk arkadaşınızın sesini dinleyin.
						En beğendiğiniz müziğin baslarını hatırlayın.
						Kendi sesinizin su altındaki yankısını dinleyin.
						En beğendiğiniz müziğin tizlerini hatırlayın.
						İlkokul öğretmeninizi konuşurken hatırlayın.
						Bir kelimenin teleffuz sesini duyun.
						Sol elinizi çok soğuk bir suda olduğunu hissedin.
						İki elinizle bir toplu iğne tuttuğunuzu hissedin.
						Sevdiğiniz bir hayvanı okşadığınızı hissedin.
						Sevdiğiniz bir kişinin sevgisini yüreğinizde hissedin.
						Tramlenden havuza atladığınızı hissedin.
						Yokuş aşağı bir tekerlek yuvarlayın.
						Duyduğunuz bir müziğin basını içinizde hissedin.
						Geçmişte yaşadığınız çok keyifli bir anının hazzını hatırlayın.
						Çıplak ayakla kumsalda yürüdüğünüzü hissedin.
						Spor yaparken kalbinizin ritmini hissedin.

"Bu çalışmanın standart değerlendirmesi "Vuslat Şifhanesi" tarafından yapılmaktadır."

İsim, Soyisim: _____

Doğum tarihi: _____

Tarih: _____

ÖZGÜVEN

Aşağıdaki üç seçenektan kendinize uygun olanı seçiniz. Doğru bir değerlendirme elde etmek için her soruda bir seçeneği işaretlemek zorundasınız. Anlamından emin olmadığınız sözcükler için sözlüğe bakmanızı tavsiye ederiz; çünkü bu araştırmanız, puanınızı daha da geçerli hale getirebilir.

1.	<input type="checkbox"/> A) Değişken	<input type="checkbox"/> B) Duygulu	<input type="checkbox"/> C) Uyumlu
2.	<input type="checkbox"/> A) Bilgili	<input type="checkbox"/> B) Gayretli	<input type="checkbox"/> C) Tahammüllü
3.	<input type="checkbox"/> A) Kararsız	<input type="checkbox"/> B) Tuttuğunu koparan	<input type="checkbox"/> C) Popüler
4.	<input type="checkbox"/> A) Dirençli	<input type="checkbox"/> B) Sabırlı	<input type="checkbox"/> C) Dengeli
5.	<input type="checkbox"/> A) Utangaç	<input type="checkbox"/> B) Sağlam	<input type="checkbox"/> C) Gerçekçi
6.	<input type="checkbox"/> A) Deneysel	<input type="checkbox"/> B) Sabit	<input type="checkbox"/> C) Geleneksel
7.	<input type="checkbox"/> A) Dalgalı	<input type="checkbox"/> B) İradeli	<input type="checkbox"/> C) Alışkanlık edinen
8.	<input type="checkbox"/> A) Açık	<input type="checkbox"/> B) Konsantre	<input type="checkbox"/> C) Tipik
9.	<input type="checkbox"/> A) Şüpheli	<input type="checkbox"/> B) Doğrudan	<input type="checkbox"/> C) Sıradan
10.	<input type="checkbox"/> A) Spekülatif	<input type="checkbox"/> B) Kaya gibi sert	<input type="checkbox"/> C) Nazik
11.	<input type="checkbox"/> A) Tartışmacı	<input type="checkbox"/> B) Dayanıklı	<input type="checkbox"/> C) Saygın
12.	<input type="checkbox"/> A) Oturaksız	<input type="checkbox"/> B) Atak	<input type="checkbox"/> C) İtibar eden
13.	<input type="checkbox"/> A) Huzursuz	<input type="checkbox"/> B) Garantici	<input type="checkbox"/> C) Saygın
14.	<input type="checkbox"/> A) Kıpır kıpır	<input type="checkbox"/> B) Kesin	<input type="checkbox"/> C) Yetkin
15.	<input type="checkbox"/> A) Sakin	<input type="checkbox"/> B) Empatik	<input type="checkbox"/> C) Güçlü
16.	<input type="checkbox"/> A) Sinirli	<input type="checkbox"/> B) Azimli	<input type="checkbox"/> C) Düzenli
17.	<input type="checkbox"/> A) Tedbirli	<input type="checkbox"/> B) Çetin	<input type="checkbox"/> C) İlimli
18.	<input type="checkbox"/> A) Heyecanlı	<input type="checkbox"/> B) İlerici	<input type="checkbox"/> C) Saygın
19.	<input type="checkbox"/> A) Tahmin edilemeyen	<input type="checkbox"/> B) Cesur	<input type="checkbox"/> C) Tarafsız
20.	<input type="checkbox"/> A) İstikrarsız	<input type="checkbox"/> B) Bağlı	<input type="checkbox"/> C) Boyun eğen
21.	<input type="checkbox"/> A) Anlaşılması zor	<input type="checkbox"/> B) Canlı	<input type="checkbox"/> C) Becerikli
22.	<input type="checkbox"/> A) Duygulu	<input type="checkbox"/> B) Yaşam dolu	<input type="checkbox"/> C) Dakik
23.	<input type="checkbox"/> A) Hoşnut	<input type="checkbox"/> B) Coşkulu	<input type="checkbox"/> C) Sadık
24.	<input type="checkbox"/> A) Mutsuz	<input type="checkbox"/> B) Esnek	<input type="checkbox"/> C) Eksiksiz
25.	<input type="checkbox"/> A) Kuşkulu	<input type="checkbox"/> B) Kaygısız	<input type="checkbox"/> C) Adil

İsim, Soyisim: _____

Doğum tarihi: _____

Tarih: _____

ÜSTÜN YETENEK ERİŞİM ENVANTERİ

Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. Bu ifadelerin doğrusu yanlışı yoktur. Eğilim ve tercihlerinizden sahip olduğunuz "potansiyel gelişmiş zekâ" alanlarının belirlenmesine yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır. Lütfen yönergeleri dikkatlice okuyup size uygun rakamı kutucuğa yazınız.

0- Hiç uygun değil.

1- Çok az uygun.

2- Kısmen uygun.

3- Oldukça uygun.

4-Tamamen uygun.

- S-Kitap okumayı severim.
- M-Zihnimde kolay hesap yapabilirim.
- G-Renkler ilgimi çeker.
- R-Sesimin güzel olduğunu düşünüyorum.
- B-Çok hareketliyimdir.
- O-Yürüyüş, koşma, yüzme yerine futbol, basketbol ve voleybol gibi sporları tercih ederim.
- İ-Kendi başıma olmaktan hoşlanırım.
- D-Doğa ile baş başa olmayı severim.
- S-Okumaya (konuşmaya) başladığımda kelimeleri adeta zihnimde duyarım.
- M-Matematik (veya Fen) dersi okulda en çok sevdiğim dersler arasındadır.
- G-Gözlerimi kapadığımda zihnimde net bir şekil canlandırabilirim.
- R-Bir şarkının veya İlahinin notasının yanlış çalındığını fark edebilirim.
- B-Düzenli olarak yaptığım en az bir spor/fiziksel aktivite vardır.
- O-Arkadaşlarımla vakit geçirmeyi çok severim.
- İ-Hayat hakkındaki önemli sorular üzerine kafa yorarım.
- D-Bitkilerle uğraşmayı severim.
- S-Duyduklarımı daha iyi hatırlarım.
- M-Mantıksal düşünmeyi gerektiren oyunları severim.
- G-Fotoğraf çekmeyi severim.
- R-Müzik veya İlahi dinlemeyi severim.
- B-Boş vakitlerimi dışarıda geçirmeyi severim.

"Bu çalışmanın standart değerlendirmesi "Vuslat Şifahanesi" tarafından yapılmaktadır."

Süleyman Özkan GÜLTEKİN / NLP MASTER PRACTITIONER

İsim, Soyisim: _____

Doğum tarihi: _____

Tarih: _____

- O-Çevremdeki insanların danışmak için başvurduğu biriyimdir.
- İ-Başarısız olduğum durumlarda kendime karşı esnek davranabilirim.
- D-Hayvanlarla oynamaktan hoşlanırım.
- S-Kelime oyunlarında hoşlanırım.
- M-"Eğer, bu böyleyse şu ne olur" türünden deneysel şeyler yapmayı severim.
- G-Rüyalarım gerçek gibidir.
- R-Çok iyi çaldığım bir müzik aleti vardır.
- B-En iyi fikirler yürüyüş, koşu gibi fiziksel etkinlikte bulunduğum zamanlarda aklıma gelir.
- O-Bir sorunum olduğunda tek başıma çözmeye çalışmak yerine yardımına başvurabileceğim birini ararım.
- İ-Kendime göre bir düzenim vardır.
- D-En az bir hayvanım veya bir bitkim vardır.
- S-Dil sürçmeleri, tekerlemeler veya kafiyeli sözcüklerle eğlenmeyi severim.
- M-Bilimdeki yeni gelişmeler ilgimi çeker.
- G-Bilmediğim yerlerde yönümü tayin etmede ve gideceğim yeri bulmada rahatımdır.
- R-Müzik veya İlahi olmasaydı hayat daha zevksiz olurdu.
- B-Konuşurken beden dilimi de kullanırım.
- O-Bildiğim şeyleri başkalarına öğretmeyi severim.
- İ-Aldığım kararları rahatlıkla uygulayabilirim.
- D-Doğa olaylarını merak ederim.
- S-Kelime bulmacalarını işlem bulmacalarından daha çok severim.
- M-İşlem bulmacalarını kelime bulmacalarından daha eğlenceli bulurum.
- G-Ara sıra odamı yeniden düzenlemek hoşuma gider.
- R-Sokakta yürürken bazen kendimi bir melodiyi mırıldanırken bulurum.
- B-Dikiş dikmek, örgü örmek, tahta oymak, hamur, kil gibi el işleri ile uğraşmaktan zevk alırım.
- O-Kendimi bir lider olarak görürüm.
- İ-Zayıf ve kuvvetli yanlarım hakkında gerçekçi bir bakış açısına sahip olduğumu düşünürüm.
- D-Mevsimler ve iklim gibi doğa olaylarını merak ederim.

İsim, Soyisim: _____

Doğum tarihi: _____

Tarih: _____

- S-Arkadaşlarım bazen konuşurken kullandığım kelimelerin anlamını sorar.
- M-İnsanların konuşmalarındaki veya yaptıklarındaki mantık hataları dikkatimi çeker.
- G-Harita, diyagram ve tabloları düz yazılardan daha iyi anlarım.
- R-Çalınan müziğe veya söylenen İlahiye kolaylıkla eşlik edebilirim.
- B-Söküp takmayı severim.
- O-Kalabalık ortamlarda rahat davranırım.
- İ-Boş vakitlerimde tek başıma bir şeyler yapmak bana zevk verir.
- D-Toprakla uğraşmayı severim.
- S-Benim için Türkçe ve Sosyal Bilgiler dersleri Matematik ve Fen derslerinden hep daha kolay olmuştur.
- M-Soyut ve kavramsal şeyler üzerine düşünmeyi severim.
- G-Kuşbakışı olarak gördüğüm nesnelerin gerçek görünümünü zihnimde rahatlıkla canlandırabilirim.
- R-Pek çok şarkının veya İlahinin melodisini bilirim.
- B-Gördüğüm yeni bir şeyi elime alıp dokunmak isterim.
- O-Evde kendi başıma zaman geçirmektense arkadaşlarla birlikte olmayı tercih ederim.
- İ-Bana çok soru sorulmasından hoşlanmam.
- D-Belgesel seyretmeyi severim.
- S-Arabada giderken ya da yolda yürürken reklâm panolarındaki resimlerden çok yazılar dikkatimi çeker.
- M-Aletlerin, makinelerin nasıl çalıştığını merak ederim.
- G-Legolar her zaman sevdiğim oyuncaklar arasında yer almıştır.
- R-Bir şarkıyı veya İlahiyi söyleyebilmem için birkaç kez duymam yeterlidir.
- B-Vücut koordinasyonumun (elimi kolumu kumanda etme v.b.) iyi olduğunu düşünürüm.
- O-Sosyal konularla ilgilenirim.
- İ-Kendi işimi kurma konusunda ciddi bir şekilde düşünürüm.
- D-Hayvanat bahçeleri veya botanik bahçeleri gibi bir yönüyle doğal hayatı barındıran yerleri ziyaret etmeyi severim.
- S-Arkadaş toplantılarında sık sık yeni duyduğum veya okuduğum şeylerden bahsederim.
- M-Nesneleri büyüklüklerine, ağırlıklarına veya başka özelliklerine göre sınıflandırmayı severim.

İsim, Soyisim: _____

Doğum tarihi: _____

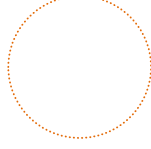
Tarih: _____

- G**-Resim yapmayı ve boyamayı severim.
- R**-Bir iş yaparken veya ders çalışırken sık sık tempo tutar veya melodi mırıldanırım.
- B**-Yeni bir beceriyi izlemek veya okumak yerine yaparak/yaşayarak daha iyi öğrenirim.
- O**-Kendimi iyi bir takım oyuncusu olarak görürüm.
- İ**-Düşünce ve duygularımı, olduğu gibi rahatça söylerim.
- D**-Ağaç ve hayvan türlerini rahatlıkla ayırt edebilirim.

İsim, Soyisim: _____

Doğum tarihi: _____

Tarih: _____



İnsanoğlu potansiyeli olan bir varlıktır.
Dolayısıyla Gelişimi, Değişimi ve
Mükemmele Ulaşması Mümkündür.
Yeter ki İstesin, Yeter ki Dünyadaki
En Değerli kişiyle Tanışabilsin; Kendisiyle...

OBSESİF - KOMPULSİF

Obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) bir Anksiyete (endişe) bozukluğu'dur. **Obsesif-Kompulsif** bozukluğu kişinin istemediği ve tekrarlanan düşünceler, hisler, fikirler, takıntılar veya bir davranışı yapmaya doğru sürülme'dir. Sıklıkla kişi, **obsesif** (saplantılı) düşüncelerinden kurtulmak için bir **kompulsif** (zorlayıcı) davranışı uygulamak durumundadır.

Burada ne derece Takınaklarınız (Tikleriniz) var bu ölçülmektedir.

0 – Hiç 1 - Çok az 2 – Biraz 3 – Fazla 4 - Çok fazla.

- Paraya dokunduğum zaman ellerimin kirlendiğini hissediyorum.
- Vücut salgılarım; ter- tükürük- idrar vs., herhangi bir yerime çok az değse bile elbiselerimi kirletebileceğini düşünüyorum.
- Yabancıların veya tanıdığım bazı kişilerin dokunduğunu bildiğim cisimlere dokunmakta zorluk çekiyorum.
- Çöpe veya kirli şeylere dokunmak ta zorluk çekiyorum.
- Hastalıktan veya kirlenmekten korktuğum için umumi tuvaletleri kullanmaktan kaçınıyorum.
- Hastalık bulaşmasından korktuğum için umumi telefonları kullanmaktan kaçınıyorum.
- Ellerimi gerektiğinden daha sık ve daha uzun yıkıyorum.
- Bazen hiçbir sebep yokken sadece kirlenmiş olabileceğimi veya üzerime bir şey bulaşmış olabileceğini düşündüğüm için yıkıyorum veya temizleniyorum.
- Kirlenmiş olduğunu düşündüğüm bir şeye dokunursam kendimi derhal yıkanmak veya temizlenmek zorunda hissediyorum.
- Eğer bir hayvan bana dokunursa yıkanmak ya da giysilerimi değiştirmek zorunda kalıyorum.
- Aklıma şüpheler veya endişeler geldiği zaman, bunlar hakkında bana güvence verecek biriyle konuşmadan duramıyorum.
- Konuşurken aynı şeyleri ve aynı cümleleri birkaç defa tekrarlıyorum.

İsim, Soyisim: _____

Doğum tarihi: _____

Tarih: _____

- İnsanların söylediklerini bir kerede anlasam bile, aynı şeyi birkaç defa tekrarlamalarını istiyorum.
- Giyinirken, soyunurken, yıkanırken kendimi belli bir sırayı takip etmek zorundaymış gibi hissediyorum.
- Yatmadan önce giysilerimi belli bir şekilde asmak veya katlamak zorundaymışım gibi hissediyorum.
- Yatmadan önce kendimi belli bir sıra içinde belli işleri yapmak zorunda hissediyorum.
- Doğru yapıp yapılmadıklarından emin olmak için işleri birkaç defa yapmak zorundayım.
- Bazı şeyleri gerektiğinden daha fazla kontrol ediyorum.
- Su musluklarını, elektrik düğmelerini kapattıktan sonra tekrar tekrar kontrol ediyorum.
- İyice kapalı olup olmadığından emin olmak için yoldan eve geri dönüp kapıları, pencereleri vs. kontrol ediyorum.
- Her türlü belgeyi, formu, çeki doğru doldurup doldurmadığımdan emin olmak için defalarca kontrol ediyorum.
- Kibritlerin, sigaraların vs. iyice sönüp sönmediklerini anlamak için defalarca kontrol ediyorum.
- Bir yerden para aldığım zaman defalarca sayıyorum.
- Mektupları yollamadan önce defalarca ve dikkatle kontrol ediyorum.
- Önemsiz konularda bile karar vermekte zorluk çekiyorum.
- Yaptığımı bildiğim şeyleri gerçekten yapıp yapmadığımdan bazen emin olamıyorum.
- Anlattığım bir şeyi yeterince açıklayamadığımı düşünüyorum.
- Bir işi dikkatle yaptıktan sonra bile, yanlış yaptığımı veya bitiremediğimi düşünüyorum.
- Bazı şeyleri gerektiğinden daha sık yaptığım için bazen gideceğim yerlere geç gidiyorum.
- Yaptığım şeylerin çoğu hakkında şüphe ve sorunlar uyandırıyor.
- Belli şeyleri düşünmeye başlarsam bir türlü kafamdan atamıyorum.
- İstemediğim halde aklıma kötü şeyler geliyor.
- Aklıma ayıp ve kötü sözler geliyor ve kafamdan atamıyorum.

İsim, Soyisim: _____

Doğum tarihi: _____

Tarih: _____

- Aklım düşüncelerle öylesine meşgul ki, etrafta ne olup bittiğini fark edemiyorum.
- Küçük hatalarımın felaketlere yol açacağını düşünüyorum.
- Farkında olmadan birine zarar vermiş olabileceğime endişe duyuyorum.
- Bir felaket haberi aldığı zaman benim hatam olduğunu düşünüyorum.
- Bazen hiçbir sebep yokken kendime zarar verebileceğimden veya bir hastalığım olduğundan aşırı derecede endişe duyuyorum.
- Hiçbir sebep yokken cisimleri sayıyorum.
- Hiçbir önemi olmayan sayıları hatırlamak zorundaymışım gibi hissediyorum.
- Okurken önemli bir şeyi kaçırdığım fikrine kapılıyorum, geri dönüp aynı bölümü en az iki kere okumak zorunda kalıyorum.
- Hiçbir önem taşımayan şeyleri unutmaktan endişe duyuyorum.
- Aklıma bir şey geldiği zaman, bunu bütün açılardan inceleme gereği duyuyorum.
- Bazı durumlarda kontrolümü kaybetmekten ve ayıp şeyler yapmaktan korkuyorum.
- Yüksekten aşağıya baktığım zaman, kendimi aşağı atmamı söyleyen bir dürtüye kapılıyorum.
- Yaklaşan bir tren görünce, rayların altına atlayabileceğim hissine kapılıyorum.
- Topluma açık yerlerde aklımdan elbiselerimi çıkarmak geçiyor.
- Araba kullanırken birinin veya bir şeyin üstüne gitmek dürtüsüne kapılıyorum.
- Silah görünce heyecanlanıyorum, aklımdan şiddet içeren düşünceler geçiyor.
- Bıçak, hançer ve diğer sivri uçlu cisimler beni huzursuz ediyor.
- Bazen içimde bana yapmak istemediğim anlamsız şeyleri yaptırarak bir şey hissediyorum.
- Bazen sebep yokken cisimleri kırmak veya tahrip etmek istiyorum.
- İşime yaramasalar bile, başkalarına ait şeyleri çalmak istiyorum.

İsim, Soyisim: _____

Doğum tarihi: _____

Tarih: _____

- Bazen marketten bir şey çalmak için dayanılmaz bir istek duyuyorum.
- Bazen savunmasız çocuklara ve hayvanlara zarar verme dürtüsüne kapılıyorum.
- Sonradan rahatsız olsam bile, belli durumlarda aşırı yemek yeme dürtüsüne kapılıyorum.
- İntihar ve suç haberi aldığım zaman uzun bir süre çok etkisinde kalıyorum, bu konudaki düşüncelerimi durduramıyorum.
- Mikroplar ve hastalıklar hakkında yersiz endişeler icat ediyorum.

Teşekkür ederim.