

האם אתה זקוק לעזרת

פסיכיאטר?

לפי הערכת מומחים זקוקים 12 עד 40 אלף מתושבי ישראל לעזרה פסיכיאטרית, בצורה זו או אחרת. הערכה זו לא נתכונה לקבוע כי כל האזרחים הללו הינם חולי נפש, זקוקים לטיפול במוסד דת סגורים. היא נתכונה לומר רק כי רבים מאיתנו לא הסתגלו לקצב החיים המודרניים, לכן בהפרעות בחייהם החברתיים, עבודתם ויחסיהם עם האנשים האהובים עליהם. כמעט כל הפרעות הללו יכולות להתחלל כתוצאה מהתייעצות עם פסיכיאטר מנוסה, בעל סמכות רפואית.

כדי הטעיה. אולם אין הן מכוונות כדי להטעות אותך, או לחפיל אותך בפח. עליך להשיב עליהן בכנות המכסימלית.

השב על השאלות לפי הסדר, ללא כל הגבלת זמן, ומלא אחרי ההוראות המפורטות המצורפות אליהן. רק לאחר מכן תוכל לעיין בתשובות ובספר כומים, אשר יבהירו את מצבך הנפשי, יראו את הדרך, בה עליך ללכת.

2. מלא את המלים החסרות בסיפור המובא להלן, כך שהוא יראה הגיוני:
באחד הימים שמע ה— את ה—
— ליד גדר. הוא התפעל מ—
ואמר: "הלוואי ויכולתי— כמור.
איזה— מעורר אותך— כל
כך יפה?"
השיב ה—: "אני אוכל את ערפילי
הבוקר."
גם ה— השוטה ניסה לאכול את
ערפילי הבוקר, וכעבור זמן קצר מת
מ—.
3. מאיזו בחינה דומה התפוח לבונה?
4. מאיזו בחינה דומה העיפרון למכונת
הכתיבה?
5. קרא בשמותיהם של תשעה מיני עופות.
6. מה פירושה של הפתגמים הבאים:
(א) הלך זרויר אצל עורב.
(ב) אל יתהלל חוגר כמפרח.

14. ההרגשת אי פעם כי אנשים אחרים
פקחים ממך, בה בשעה שהיה ברור לך כי
אין זה נכון? כן— לא—
15. האם אתה מופתע כאשר אומרים בני-
אדם אחרים, שהם מחבבים אותך? כן— לא—
16. האם אתה חושב על עברך כעל תקופה
טובה ומוזרה? כן— לא—
17. הסובל אתה לעתים קרובות מהפרעות
בעיכול, כאבי ראש, קצרות, או גודרשינה?
כן— לא—
18. האם קשה לך להגיח לאנשים אחרים
לשאת בהוצאותיך? כן— לא—
19. כאשר אתה נמצא בחברת בדין, האם
אתה מנסה לדמות כי הוא (או היא) מישו
אחר? כן— לא—
20. הנוהג אתה להתרחק, לפחות פעם בש-
בוע, בגלל דברים מעוטרים? כן— לא—
21. התסרב לקבל בשר מבושל, שהוגש לך
במסעדה, לאחר שהזמנת קציצה? כן— לא—
22. האם גילויי חיבה מצד הורייך מעוררים
בך רגש בלתי נעימים? כן— לא—
23. האם רחשת שנאה לשני הורייך, או
לאחד מהם, במשך שבוע שלם, לאחר שמלאו
לך 20 שנה? כן— לא—
24. האם אתה נבהל על נקלה? כן— לא—
25. האם אתה פוחד מפני סוגים מסויימים
של חיות בית? כן— לא—
26. האם אתה שומר על שלותך בשעת
חירום? כן— לא—
27. האם אתה חולם בהקיץ על נקמה באי-

28. החושש אתה כי אתה חולה בסרטן?
כן— לא—
29. האם חולמים במוחך מדי פעם בפעם
רעיונות טרופים, אשר אין לך כל יכולת
להשתלט עליהם? כן— לא—
30. האם אתה מוכן להשלים עם גורלך?
כן— לא—
31. האם נהנית אי פעם מריקוד? כן— לא—
32. האוהב אתה לפחות סוג אחד של ספורט?
כן— לא—
33. היש לך ידידים, אשר השקפותיהם (לא
שטחי התעניינותם) שונות משלך? כן— לא—
34. האם נוטה אתה למיין את בני האדם
לחזקים וחלשים? כן— לא—
35. האוהב אתה ללבוש בגדי סאר?
כן— לא—
36. ההתנסות פעם ממשרתך, תוך התרת
חות? כן— לא—
37. האם תוקפת אותך, לפעמים, אימה בלתי
הגיונית מפני מקומות גבוהים, מקומות פתו-
חים, או רחובות סואנים? כן— לא—

חלק ג'

1. המרגיש אתה כי אנשים מתלחשים על
אודותיך? כן— לא—
2. החששת אי פעם כי איביך ניסו לחבל
בגופך, או במוחך, בעזרת זרמים חשמליים,
או קרניים רדיואקטיביות? כן— לא—
3. החששת אי פעם כי מישו מנסה להפנט
אותך? כן— לא—
4. הבילית אי פעם ימים רבים במיטה,
מבלי להיות חולה? כן— לא—
5. האם אתה מוטרד יומם ולילה על-ידי
מחשבות קינאה, או זעם? כן— לא—

חלק ב'

1. החסר מן המספר 100 את הסיפרה 7
ברציפות (למשל, 100, 93, 86 וכו'). עשה
זאת בעל-פה, מבלי להשתמש במכשירי-
כתיבה. מהי, לדעתך, הדרך הטובה ביותר
לבדיקת התוצאה?

1. תוכל להקציב לעצמך 10 נקודות גם אם קיבלת תוצאה אחרת. אולם אם לא סיימת את הפעולה עד סופה, אינך זכאי לשום נקודה.
2. הראה את הסיפור המושלם לאחד מחבריך. אם הוא יראה בעיניו כהגיוני, תוכל להקציב לעצמך 20 נקודות.
3. שניהם סירות — 10 נקודות.
4. שניהם מכשירי-כתיבה — 10 נקודות.
5. אם הצלחת למנות תשעה סוגי עופות, הקצב לעצמך 20 נקודות.
6. אם לא חזרה על גוסס הפתגמים עצמם בהגדרה, הקצב לעצמך 20 נקודות.

חלק ג': כל תשובה שלילית מוכה אותך ב-20 נקודות. כל תשובה חיובית אינה מוכה אותך בשום נקודה.

נקודות בחלק זה של המבחן, ואילו בחלק א' צברת למעלה מ-75 נקודות, אתה מרמה את עצמך וחיבי להתייעץ עם פסיכיאטר. מצד שני, אם צברת מספר נקודות נמוך בחלק הראשון, ואילו בחלק זה צברת 80 נקודות ומעלה, סימן הוא שאתה מעריך את עצמך סחוח מדי.

חלק ג': אם צברת בחלק זה של המבחן פחות מ-100 נקודות, אתה טיפוס מופרע וזקוק לטיפול מדי.

תשובות

- חלק א':** תסורת כל תשובה של חלק זה הקצב לך מספר נקודות כמציין להלן. כל תשובה אשר לא תתאים לא תזכה אותך בשום נקודה.
1. כן — 3 נקודות. 2. כן — 4 נקודות. 3. כן — 1 נקודה. 4. לא — 4 נקודות. 5. כן — 3 נקודות. 6. לא — 3 נקודות. 7. לא — 5 נקודות. 8. לא — 1 נקודה. 9. כן — 1 נקודה. 10. לא — 4 נקודות. 11. לא — 1 נקודה. 12. לא — 2 נקודות. 13. כן — 5 נקודות. 14. לא — 2 נקודות. 15. לא — 2 נקודות. 16. לא — 1 נקודה. 17. לא — 2 נקודות. 18. לא — 5 נקודות. 19. לא — 5 נקודות. 20. לא — 5 נקודות. 21. כן — 2 נקודות. 22. לא — 4 נקודות. 23. לא — 4 נקודות. 24. לא — 4 נקודות. 25. לא — 2 נקודות. 26. לא — 4 נקודות. 27. לא — 4 נקודות. 28. לא — 2 נקודות. 29. לא — 4 נקודות. 30. לא — 2 נקודות. 31. כן — 1 נקודה. 32. כן — 1 נקודה. 33. כן — 1 נקודה. 34. לא — 2 נקודות. 35. כן — 3 נקודות. 36. לא — 4 נקודות. 37. לא — 4 נקודות.
- חלק ב':** 1. אם סיימת את פעולת החיסור וקיבלת את התשובה 2, הקצב לעצמך 10 נקודות.

סיכום

חלק א': אם צברת פחות מ-66 נקודות, פירוש הדבר שאתה זקוק לטיפול פסיכיאטרי. אם צברת 67 עד 78 נקודות, פירוש הדבר שאתה מיטיב להשתלט על בעיותיך. צברת 79 עד 95 נקודות, אתה אדם עצמאי ותקיף עד מאוד ואינך זקוק לכל טיפול. אם צברת מעל 95 נקודות, הפסיכיאטר זקוק לטיפולך.

חלק ב': אם צברת למעלה מ-60 נקודות, עברת את המבחן, אם צברת פחות מ-60 נקודות, אתה מופרע וזקוק לטיפול מדי.