

## PUSH

שאלון זה עוסק בארבעת השבועות האחרונים. כל ההצהרות קשורות למצב העור שלך. חשוב לענות על כל אחת מהן באופן ספונטני על סמך מה שאת/ה מרגישה/ה או חושב/ת. אם הצהרה אינה מתאימה בכלל למציאות שלך, פשוט סמן/י "לא רלוונטי".	
לעתים קרובות מאוד	
לעתים קרובות	
לפעמים	
לעתים רחוקות	
אף פעם	
לא רלוונטי	

במהלך ארבעת השבועות האחרונים, בגלל האופן שבו אחרים מסתכלים עליך, האם הרגשת שעדיף...

...להימנע מלהופיע בתמונות משפחתיות מחשש להרוס אותן	
...להימנע מאנשים מסוימים	
...לא להשתמש בשירותיו של איש מקצוע לטיפול בגוף (ספר, מסז'יסט, מניקוריסט)	
...לא לגשת לאנשים אחרים באופן ספונטני	
...לדחות קשר ישיר עם הציבור	
...להימנע מלהופיע במרכז תשומת הלב (פיזית)	
...להסתיר/להסוות את החלקים הנראים לעין של העור הנגוע	
...לא להראות את עצמך, להסתיר את עצמך	

במהלך 4 השבועות האחרונים, בגלל האופן שבו אחרים מסתכלים עליך, האם הרגשת

...שהיית פחות אהובה/מוערך/ת על ידי המשפחה שלך, החברים שלך	
...שגרמת בושה למשפחתך, לקרוביך	
...שהרגשת דחייה מצד בן/ת הזוג שלך	
...שאנשים נמנעו מללחוץ את ידך	
...שהתייחסו אליך בצורה שונה בהליכים מנהלתיים	
...שאנשים מסוימים רואים אותך כמלוכלך/ת	
...שנתקלת באפליה בעבודה	
...שעמיתך בעבודה אינם משתפים אותך	
...שאנשים נמנעו מלשבת לידך בתחבורה ציבורית, ובמקומות ציבוריים	