

Тамхилалттай холбогдсон ахуй амьдралын зуршилийг дүгнэх хүснэгт

ОВОГ НЭР

Өөрт хамааралтай зүйлийг олоод \checkmark тэмдэглэгээг хийнэ үүв Насаараа тамхи татсан хүн нь өмнө нь тамхитатдаг байсан хүн электрон тамхи л зөвхөн татагч нь бөглөхгүйв

1. Цаашдын 1сарын дотор тамхинаасаа гарах төлөвлөгөө байгаа юу?

- ☐ ① 1сарын дотор тамхинаас гарах төлөвлөгөөтэй байгаа.
- ☐ ② 6сарын дотор тамхинаас гарах төлөвлөгөөтэй байгаа.
- ☐ ③ 6сарын дотор биш боловч тамхинаас гарах төлөвлөгөөтэй байгаа.
- ☐ ④ одоогийн байдлаар тамхинаас гарах төлөвлөгөөгүй байна.

2. Хэрвээ өнөөдөр шууд тамхинаас гарна гэвэл хэр зэрэг итгэлтэй байна вэ(0-7)?

- ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7
- (огт итгэлгүй) (маш их итгэлтэй)

3. Өглөө босоод хэр зэрэг байж байгаад эхнийхээ тамхиа татдаг вэ?

- ☐ 5минутын дотор(3оноо) ☐ 6–30минутын хооронд(2оноо)
- ☐ 31–60минутын хооронд(1оноо) ☐ 60минутын дараа(0оноо)

4. Та тамхигүй орчин, жишээ нь сүм, театр, номын сан зэрэгт тамхи татахгүй байхад хүндрэлтэй байдаг уу?

- ☐ Тийм(1оноо) ☐ Үгүй(0оноо)

5. Ямар үеийн тамхи таталтыг орхиход хамгийн хэцүү вэ?

- ☐ Өглөөний эхний тамхи (1оноо) ☐ өөр бусад(0оноо)

6. Өдөрт тамхи хэдэн ширхэгийг татдаг вэ?

- ☐ 10ширхэг ба түүнээс доош (0оноо) ☐ 11–20ширхэг (1оноо)
- ☐ 21–30ширхэг(2оноо) ☐ 31ширхэг ба түүнээс дээш(3оноо)

7. Өглөө босоод эхний хэдэн цагийн туршид, бүхэл өдрийн бусад цагуудын дундаас илүү ихээр тамхиа татдаг уу?

- ☐ Тийм(1оноо) ☐ Үгүй(0оноо)

8. Өдрийн дундуурх ихэнх цагийг хэвтэж өнгөрүүлэх хэмжээгээр бие тань өвдөж байгаа тохиолдолд ч тамхиа татах уу?

- ☐ Тийм(1оноо) ☐ үгүй (0оноо)

НИЙТ