**İntihar Ruminasyon Ölçeği**

Lütfen aşağıdaki maddelerin her birini okuyun ve hangisine katıldığınızı belirtin. Lütfen genellikle ne yaptığınızı belirtin, ne yapmanız gerektiğini düşündüğünüzü değil. Doğru ya da yanlış cevap yoktur; biz sizin ne düşündüğünüz ve ne yaptığınızla ilgileniyoruz.

1. Hiç intihar düşünceniz oldu mu veya intihar ederek öleceğinizi hayal ettiniz mi?

a. Evet

b. Hayır

Evet ise devam edin. Hayır ise sonlandırın.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Neredeyse Hiç | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Neredeyse Her Zaman |
| 1. İntihar düşüncelerim olduğunda, bu düşünceleri savuşturamıyorum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. İntihar düşüncelerim olduğunda, bu düşüncelerden kaçamıyorum | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. İntihar düşüncelerim olduğunda, bu düşünceleri aklımdan çıkarmakta zorlanıyorum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. İntihar düşüncem olduğunda, intihar hakkında düşünmeyi durduramıyorum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. İntihar etmeyi düşündüğümde, kendimi nasıl öldürmek istediğimi düşünürüm. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. İntihar etmeyi düşündüğümde, kendimi farklı yöntemlerle öldürmenin nasıl bir şey olacağını hayal ediyorum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. İntihar etmeyi düşündüğümde, ölmenin en hızlı ve en kolay yolunun ne olduğunu merak ediyorum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. İntihar etmeyi düşündüğümde, kendimi nasıl öldürmek istediğimi hayal ediyorum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |