

استبيان حول أوضاع وسلوك الهيبو غليسيما (HABS)

تعليمات: لكل بند أدناه، ضع علامة على كل خانة تصف بأفضل شكل مدى موافقتك أو عدم موافقتك على كل جملة مرتبطة بمشاعرك الحالية حول الهيبو غليسيما (السكر المنخفض في الدم).

موافق بشدة	موافق	لست راضٍ ولا غير راضٍ	غير موافق	غير موافق بشدة	
					1. من أجل تجنّب المشاكل الجديّة المرتبطة بالسكر المنخفض في الدم، أميل الى إبقاء السكر في دمي أعلى مما يجب أن أفعل على الأغلب.
					2. أرتعب من فكرة أنني قد أفقد وعيي في الأماكن العامة بسبب نوبة السكر المنخفض في الدم لديّ.
					3. من دون أن أز عج نفسي بالخضوع للفحص، أتصرّف بسرعة لأزيد السكر في دمي منذ الدلالة الأولى على أي مشاعر "غريبة".
					4. أنا واثق بأنني أستطيع البقاء محميًا من المشاكل الجديّة المرتبطة بالسكر المنخفض في الدم خلال القيادة.
					5. إذا لا أملك الكثير من لوازم الطوارئ معي لرفع الغلوكوز لديّ، لا أخرج من البيت.
					6. أنا واثق بأنني أستطيع تجنّب المشاكل الجديّة الناتجة عن السكر المنخفض في الدم عندما أكون وحدي.
					7. أقضي الكثير من الوقت في حالة قلق من احتمال حدوث نوبة سكر منخفض في الدم لذا أجد دائمًا صعوبة في الشعور بالسعادة.
					8. أنا واثق بأنني أستطيع الانتباه والاستجابة الى السكر المنخفض في الدم قبل أن يصبح السكر في دمي منخفضًا جدًا.
					9. أرتعب من فكرة أنني قد أضرب نفسي أو شخصًا آخر بسبب نوبة السكر المنخفض في الدم.
					10. من أجل تجنّب المشاكل الجديّة الناتجة عن السكر المنخفض في الدم، أتناول الطعام أو الشراب بوتيرة أكبر مما أحتاج إليه فعلاً.
					11. أنا واثق بأنني أستطيع البقاء محميًا من المشاكل الجديّة المرتبطة بالسكر المنخفض في الدم خلال التمرين.

					12. من أجل تجنّب المشاكل الجديّة الناتجة عن السكر المنخفض في الدم، أبقى قريبًا من البيت أكثر مما أرغب به فعلاً.
					13. إذا اعتقد أن السكر في دمي منخفض جدًا، سأبدأ بتناول الطعام وأستمر بتناوله ولن أتوقف الى أن أشعر بتحسّن.
					14. أنا واثق بأنني أستطيع البقاء محمياً من المشاكل الجديّة المرتبطة بالسكر المنخفض في الدم خلال تواجدي في الأماكن العامة.