

Beck-féle szorongás kérdőív

Az alábbiakban a szorongás gyakori tüneteinek listáját találja. Kérjük, figyelmesen olvasson végig minden tételt a listán. Jelölje be, hogy mennyire zavarta ez a tünet az elmúlt hónapban, a mai napot is beleértve, bekarikázva a megfelelő oszlopban szereplő számot minden tünet mellett.

| | Egyáltalán nem | Enyhén | Mérsékeltén | Súlyosan |
|--|-------------------|--------|-------------|----------|
| Zsibbadás-bizsergés | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Forróság érzés | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Bizonytalanság a lábokban | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Ellazulási képtelenség | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Valami rossz bekövetkezésétől való félelem | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Szédülés vagy bizonytalanság | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Erős szívdobogás, szapora pulzus | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Megtántorodás | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Rettegés vagy félelem | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Idegesség | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Fulladás érzés | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Kéz remegés | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Reszketés / gyengeség | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Kontrollvesztéstől való félelem | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Nehézlégzés | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Halálfélelem | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Rémület | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Emésztési zavar | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Ájulás érzés | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Arckivörösödés | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Meleg/hűvös izzadás | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Oszlopok összege | | | | |

Pontozás

Adja össze minden oszlop értékeit. Azután az egyes oszlopok összegeit is adja össze. Írja ide a végeredményt

Magyarázat:

Végösszeg: 0 – 21

Nagyon alacsony szorongás szintet mutat. Ez általában jóra utal. Az is előfordulhat azonban, hogy nem reálisan ítéli meg önmagát és mintegy letagadja maga előtt vagy elfedi szorongásos tüneteit.

Végösszeg: 22 – 35

Mérsékelt szorongást jelez. A teste próbál valamit jelezni az Ön számára. Lehet, hogy van az életében néhány nehéz helyzet, amit meg kell oldania. Nincs ok a pánikra, de meg kell találnia azokat a módokat, ahogy képes lesz kezelni a stresszt.

Végösszeg: ≥36

Erős szorongás. Ez nem a gyengeség vagy kudarc jele. Ha a probléma nem javul rövid időn belül, kérjen tanácsot kezelőorvosától!