

Beck Szorongás Leltár

(Beck Anxiety Inventory, BAI, Beck, A. T., 1976; ford.: Perczel Forintos D.)

Név:

Dátum:

Az alábbi listán a szorongás általános tünetei találhatók. Kérem, olvassa el gondosan a lista összes tételét! Jelezze, hogy mennyire zavarták az egyes tünetek az elmúlt héten, beleértve a mai napot is. Helyezzen X-et minden egyes tünethez a megfelelő oszlopba!

		Egyáltalán nem zavar	Enyhén, nem zavart túlságosan	Mérsékelten kellemetlen volt, kibírtam	Erősen, alig tudtam elviselni
1.	Dermedtség, kábultság				
2.	Melegségérzet				
3.	Lábretegés				
4.	Nem tud ellazulni				
5.	Félelem attól, hogy a legrosszabb történik				
6.	Szédülés				
7.	Heves szívverés				
8.	Bizonytalanság				
9.	Rémület				
10.	Idegesség, izgatottság				
11.	Fulladásérzés				
12.	Kézremegés				
13.	Reszketés				
14.	Félelem a kontroll elvesztésétől				
15.	Légzési nehézség				
16.	Halálfélelem				
17.	Ijedtség				
18.	Emésztési probléma vagy diszkomfortérzés a hasban				
19.	Bágyadtság, ájulás				
20.	Arcpirulás				
21.	Izzadás (nem a meleg miatt)				