

ĆWICZENIE 11.1: Inwentarz objawów lękowych

Przy każdym z objawów zakreślamy jedną cyfrę, która, naszym zdaniem, najlepiej opisuje jego nasilenie w minionym tygodniu.

	Wcale	Czasami	Często	Przez większość czasu
1. Nerwowość	0	1	2	3
2. Powracające uczucie zamartwiania się	0	1	2	3
3. Dreszcze, drgawki, roztrzęsienie	0	1	2	3
4. Napięcie mięśni, ból mięśni, bolesność mięśni	0	1	2	3
5. Niepokój	0	1	2	3
6. Męczliwość	0	1	2	3
7. Krótki oddech	0	1	2	3
8. Przyspieszone bicie serca	0	1	2	3
9. Potliwość (niespowodowana wysoką temperaturą)	0	1	2	3
10. Suchość w ustach	0	1	2	3
11. Zawroty głowy, uczucie roztargnienia	0	1	2	3
12. Nudności, biegunka, problemy z żołądkiem	0	1	2	3
13. Częste oddawanie moczu	0	1	2	3
14. Fale gorąca lub zimna	0	1	2	3
15. Problemy z przełykaniem, ściśnięte gardło	0	1	2	3
16. Wrażenie, że znajduję się na krawędzi; uczucie podniecenia	0	1	2	3
17. Strachliwość	0	1	2	3
18. Trudności z koncentracją	0	1	2	3
19. Problemy z zaśnięciem, budzenie się w nocy	0	1	2	3
20. Rozdrażnienie	0	1	2	3
21. Unikanie miejsc, w których mogę odczuwać niepokój	0	1	2	3
22. Powracające myśli o zagrożeniu	0	1	2	3
23. Obraz siebie, jako osoby, która sobie nie radzi	0	1	2	3
24. Powracająca myśl, że stanie się coś strasznego	0	1	2	3

Wynik (suma wszystkich zakreślonych cyfr) _____

Z *Umysł ponad nastrojem* Dennisa Greenbergera i Christine A. Padesky. © 1995 The Guilford Press.