

Basahin ang mga talata at bilugan ang mga numero na nagpapahayag ng mga nararamdaman mo o nangyayari sayo sa mga nakalipas na linggo. Walang tama o maling sagot. Iwasang pagtuunan ng maraming oras ang bawat talata.

Panuto:

- 0 Hindi nangyayari / nagaganap sa akin
- 1 Paminsanminsang nangyayari / nagaganap sa akin
- 2 Pangkaraniwang nangyayari / nagaganap sa akin
- 3 Madalas na nangyayari / nagaganap sa akin.

1	Nahihirapan akong tumimo	0	1	2	3
2	Batid ko ang panunuyo ng aking bibig	0	1	2	3
3	Hindi ko man lang maranasan ang makaramdam ng mabuti	0	1	2	3
4	Nakakaranas ako ng hirap na paghinga (hal. Sobrang bilis ng paghinga, kawalan ng hininga kung hindi aapuhin ito)	0	1	2	3
5	Nahihirapan akong magkusa na gumawa	0	1	2	3
6	Masyado akong nagiging intimidada sa mga situasyon	0	1	2	3
7	Nakaranas ako ng pangginginig (hal. Sa kamay)	0	1	2	3
8	Naramdaman ko na masyado akong gumagamit ng aking nervous energy	0	1	2	3
9	Nangangamba ako sa mga situasyong kung saan maari akong matuliro at makagawa nang hindi matino	0	1	2	3
10	Nararamdaman ko na wala naman akong inaasahan	0	1	2	3
11	Nakita ko na lang ang sarili na masaya	0	1	2	3
12	Nahihirapan akong magrelaks / mamahinga	0	1	2	3
13	Naramadaman kong maging mapagkumbaba at matamlay.	0	1	2	3
14	Hindi ko pinapansin ang bagay na nakakahadlang sa aking ginagawa	0	1	2	3
15	Naramdaman kong muntik na akong matuliro	0	1	2	3
16	Hindi ko nagagawang maging magilas / aktibo sa kahit anong bagay	0	1	2	3
17	Naramdaman kong wala akong kwenta	0	1	2	3
18	Naramdaman kong sa halip ay nagiging mapangkupkop ako	0	1	2	3
19	Batid ko ang galaw ng aking puso kahit hindi ako kumikilos (hal. Pagbilis ng pintig, pagkawala ng pintig ng puso)	0	1	2	3
20	Natatakot ako ng walang kadahilanan	0	1	2	3
21	Naramdaman kong walang kahulugan ang buhay	0	1	2	3