

Моля прочетете всяко твърдение и оградете цифрата 0, 1, 2 или 3, показваща в каква степен то се отнася за вас през ПОСЛЕДНАТА СЕДМИЦА. Няма правилни или грешни отговори. Не обмисляйте прекалено дълго което и да е твърдение.

Скалата за оценяване е следната:

- 0** Не се отнася за мен изобщо
- 1** Отнася се за мен в малка степен или понякога
- 2** Отнася се за мен в значителна степен или често
- 3** Напълно се отнася за мен или много често

1	Разстройвам се от напълно обикновени неща	0	1	2	3
2	Усещам сухота в устата си	0	1	2	3
3	Не изпитвам положителни емоции	0	1	2	3
4	Имам трудности с дишането	0	1	2	3
5	Не мога да се задействам да се занимавам с нещата си	0	1	2	3
6	Реагирам прекалено категорично на ситуациите	0	1	2	3
7	Усещам слабост в крайниците си	0	1	2	3
8	Трудно ми е да се отпусна (и релаксирам)	0	1	2	3
9	Повечето ситуации ме правят толкова тревожен и напрегнат, че чувствам облекчение когато свършат	0	1	2	3
10	Не очаквам нищо с нетърпение	0	1	2	3
11	Разстройвам се прекалено лесно	0	1	2	3
12	Лесно се нервирам	0	1	2	3
13	Чувствам се тъжен и депресиран	0	1	2	3
14	Нямам търпение да изчакам в ситуации, които ме бавят	0	1	2	3
15	Имам усещане, че мога да припадна	0	1	2	3
16	Изгубил съм интерес към почти всичко	0	1	2	3
17	Чувствам се малоценен	0	1	2	3
18	Станал съм докачлив	0	1	2	3
19	Изпотпявам се значително при липса на физическо усилие	0	1	2	3
20	Чувствам се уплашен без причина	0	1	2	3
21	Чувствам, че живота не си заслужава	0	1	2	3