



اضطراب بک

نام و نام خانوادگی:

در زیر فهرستی از علائم معمول اضطراب ذکر شده است. لطفاً هر کدام را به دقت مطالعه نموده و با گذاشتن علامت (X) در مربع مربوطه مشخص کنید که تا چه اندازه هر کدام از این علائم در طول هفته گذشته تا به امروز موجب ناراحتی شما شده است.

۱- احساس کرختی یا سوزن سوزن شدن.

هرگز	به طور خفیف	به طور متوسط	بسیار شدید
(خیلی زیاد مرا ناراحت نمی‌کند)	(ناخوشایند است ولی قابل تحمل است)	(بندرت قابل تحمل است)	
q	q	q	q

۲- احساس گر گرفتگی.

هرگز	به طور خفیف	به طور متوسط	بسیار شدید
(خیلی زیاد مرا ناراحت نمی‌کند)	(ناخوشایند است ولی قابل تحمل است)	(بندرت قابل تحمل است)	
q	q	q	q

۳- شلی و سستی در پاها.

هرگز	به طور خفیف	به طور متوسط	بسیار شدید
(خیلی زیاد مرا ناراحت نمی‌کند)	(ناخوشایند است ولی قابل تحمل است)	(بندرت قابل تحمل است)	
q	q	q	q

۴- برآشفستگی (ناتوانی در پیدا کردن حالت آرامش).

هرگز	به طور خفیف	به طور متوسط	بسیار شدید
(خیلی زیاد مرا ناراحت نمی‌کند)	(ناخوشایند است ولی قابل تحمل است)	(بندرت قابل تحمل است)	
q	q	q	q

۵- ترس از اتفاق افتادن حادثه‌ای بد و ناگوار.

هرگز	به طور خفیف	به طور متوسط	بسیار شدید
(خیلی زیاد مرا ناراحت نمی‌کند)	(ناخوشایند است ولی قابل تحمل است)	(بندرت قابل تحمل است)	
q	q	q	q

۶- احساس سرگیجه یا منگی.

هرگز	به طور خفیف	به طور متوسط	بسیار شدید
(خیلی زیاد مرا ناراحت نمی‌کند)	(ناخوشایند است ولی قابل تحمل است)	(بندرت قابل تحمل است)	
q	q	q	q



۷- احساس تپش و ضربان شدید قلب.

هرگز	به طور خفیف	به طور متوسط	بسیار شدید
(خیلی زیاد مرا ناراحت نمی کند)	(ناخوشایند است ولی قابل تحمل است)	(بندرت قابل تحمل است)	
q	q	q	q

۸- متزلزل و بی ثبات.

هرگز	به طور خفیف	به طور متوسط	بسیار شدید
(خیلی زیاد مرا ناراحت نمی کند)	(ناخوشایند است ولی قابل تحمل است)	(بندرت قابل تحمل است)	
q	q	q	q

۹- وحشت زدگی.

هرگز	به طور خفیف	به طور متوسط	بسیار شدید
(خیلی زیاد مرا ناراحت نمی کند)	(ناخوشایند است ولی قابل تحمل است)	(بندرت قابل تحمل است)	
q	q	q	q

۱۰- عصبی بودن.

هرگز	به طور خفیف	به طور متوسط	بسیار شدید
(خیلی زیاد مرا ناراحت نمی کند)	(ناخوشایند است ولی قابل تحمل است)	(بندرت قابل تحمل است)	
q	q	q	q

۱۱- داشتن احساس خفقان.

هرگز	به طور خفیف	به طور متوسط	بسیار شدید
(خیلی زیاد مرا ناراحت نمی کند)	(ناخوشایند است ولی قابل تحمل است)	(بندرت قابل تحمل است)	
q	q	q	q

۱۲- لرزش دست ها.

هرگز	به طور خفیف	به طور متوسط	بسیار شدید
(خیلی زیاد مرا ناراحت نمی کند)	(ناخوشایند است ولی قابل تحمل است)	(بندرت قابل تحمل است)	
q	q	q	q

۱۳- احساس سستی و ضعف.

هرگز	به طور خفیف	به طور متوسط	بسیار شدید
(خیلی زیاد مرا ناراحت نمی کند)	(ناخوشایند است ولی قابل تحمل است)	(بندرت قابل تحمل است)	
q	q	q	q

۱۴- ترس از دست دادن کنترل.

هرگز	به طور خفیف	به طور متوسط	بسیار شدید
(خیلی زیاد مرا ناراحت نمی کند)	(ناخوشایند است ولی قابل تحمل است)	(بندرت قابل تحمل است)	
q	q	q	q



۱۵- اشکال در تنفس.

هرگز	به طور خفیف	به طور متوسط	بسیار شدید
(خیلی زیاد مرا ناراحت نمی کند)	(ناخوشایند است ولی قابل تحمل است)	(بندرت قابل تحمل است)	
q	q	q	q

۱۶- ترس از مرگ.

هرگز	به طور خفیف	به طور متوسط	بسیار شدید
(خیلی زیاد مرا ناراحت نمی کند)	(ناخوشایند است ولی قابل تحمل است)	(بندرت قابل تحمل است)	
q	q	q	q

۱۷- احساس ترس.

هرگز	به طور خفیف	به طور متوسط	بسیار شدید
(خیلی زیاد مرا ناراحت نمی کند)	(ناخوشایند است ولی قابل تحمل است)	(بندرت قابل تحمل است)	
q	q	q	q

۱۸- اختلال در گوارش یا احساس ناراحتی در شکم.

هرگز	به طور خفیف	به طور متوسط	بسیار شدید
(خیلی زیاد مرا ناراحت نمی کند)	(ناخوشایند است ولی قابل تحمل است)	(بندرت قابل تحمل است)	
q	q	q	q

۱۹- غش کردن یا بی حال شدن.

هرگز	به طور خفیف	به طور متوسط	بسیار شدید
(خیلی زیاد مرا ناراحت نمی کند)	(ناخوشایند است ولی قابل تحمل است)	(بندرت قابل تحمل است)	
q	q	q	q

۲۰- برافروختگی صورت.

هرگز	به طور خفیف	به طور متوسط	بسیار شدید
(خیلی زیاد مرا ناراحت نمی کند)	(ناخوشایند است ولی قابل تحمل است)	(بندرت قابل تحمل است)	
q	q	q	q

۲۱- عرق کردن در حالی که هوا گرم نیست.

هرگز	به طور خفیف	به طور متوسط	بسیار شدید
(خیلی زیاد مرا ناراحت نمی کند)	(ناخوشایند است ولی قابل تحمل است)	(بندرت قابل تحمل است)	
q	q	q	q