



## عقاید پانیک گرینبرگ

### گرینبرگ

نام:

سن:

تاریخ:

لطفاً معلوم کنید به هر کدام از اظهارات ذیل از مقیاس ۰ تا ۵ چقدر اعتقاد دارید.

۰- کاملاً مخالف ۱- بسیار مخالف ۲- نسبتاً مخالف ۳- نسبتاً موافق ۴- بسیار موافق ۵- کاملاً موافق

۰- کاملاً مخالف	۱- بسیار مخالف	۲- نسبتاً مخالف	۳- نسبتاً موافق	۴- بسیار موافق	۵- کاملاً موافق	
						۱- بروز حمله پانیک در یک موقعیت این معنی را می‌دهد که من قطعاً دوباره این حمله را خواهم داشت.
						۲- بروز حمله پانیک به این معنی است که من ضعیف، ناتوان یا خوار هستم.
						۳- اگر مردم ببینند که من دچار حمله پانیک هستم احترامم را از دست خواهم داد.
						۴- من در تمام عمرم حملات پانیک ناتوان‌کننده خواهم داشت.
						۵- هر نوع فعالیت در طول حمله پانیک ممکن است موجب حمله قلبی و مرگ من بشود.
						۶- چون دچار حمله پانیک می‌شوم پس به این معنی است که احتمالاً تا اندازه‌ای اشکال در من وجود دارد.
						۷- من فقط وقتی احساس امنیت دارم که بتوانم موقعیتی را که در آن هستم کنترل کنم.
						۸- من هیچگاه نمی‌توانم حملات پانیک را فراموش کنم و از زندگی لذت ببرم.
						۹- اگر مجبور باشم در صف منتظر باشم یا آرام و ساکت بنشینم این امر احتمال از دست دادن کنترل یا فریاد کشیدن یا غش کردن یا شروع گریه را در من افزایش می‌دهد.
						۱۰- اشکالاتی در من وجود دارد که پزشکان تا کنون آن را در نیافته‌اند.
						۱۱- من باید منتظر و مراقب وقوع چیزهای ترسناکی که اتفاق می‌افتد باشم.



۵- کاملاً موافق	۴- بسیار موافق	۳- نسبتاً موافق	۲- نسبتاً مخالف	۱- بسیار مخالف	۰- کاملاً مخالف	
						۱۲- در صورت برطرف شدن حملات پانیک، باید منتظر علائم خطرناک دیگری باشم.
						۱۳- اگر فرزندم (یا دیگر نزدیکانم) حملات پانیک مرا ببینند، وحشت زده شده و دچار احساس ناامنی می شوند.
						۱۴- من باید همواره واکنش های بدنم و همچنین امکان بروز حمله پانیک را در نظر داشته باشم.
						۱۵- داد و فریاد و گریه زاری زیاد ممکن است موجب حمله قلبی شود.
						۱۶- هنگامی که بعضی علائم شروع می شود یا یک اتفاق بد ممکن است بیافتد، من باید از موقعیت فرار کنم.
						۱۷- قلب من فقط تا اندازه ای می تواند اضطراب را تحمل کند.
						۱۸- سیستم عصبی من فقط تا اندازه ای می تواند اضطراب را تحمل کند.
						۱۹- اضطراب ممکن است به از دست دادن کنترل و انجام بعضی کارهای بسیار بد و ترسناک و آشفته کننده منجر شود.
						۲۰- هیجانات من (اضطراب - خشم - اندوه - دلنگی) ممکن است چنان شدت یابند که قادر به تحمل آنها نباشم.
						۲۱- پانیک شدن در موقع رانندگی یا هنگام گیرافتادن در ترافیک ممکن است موجب بروز حادثه شود.
						۲۲- حمله پانیک ممکن است موجب حمله قلبی من بشود.
						۲۳- حمله پانیک ممکن است مرا بکشد.
						۲۴- حمله پانیک ممکن است موجب دیوانگی من شود.
						۲۵- اضطراب کم نیز به این معنی است که من دچار بدترین وضعی که قبلاً بوده ام خواهم شد.
						۲۶- باید همیشه هیجان ترسناکی را تجربه کنم که پایان ندارد.
						۲۷- فشار خشم ممکن است منجر به از دست دادن کنترل یا موجب دیگری شود.
						۲۸- ممکن است کنترل اضطرابم را از دست بدهم و در اندیشه خود گرفتار شوم.



۵- کاملاً موافق	۴- بسیار موافق	۳- نسبتاً موافق	۲- نسبتاً مخالف	۱- بسیار مخالف	۰- کاملاً مخالف	
						۲۹- ممکن است انجام دادن کارهای معمولی در طول حمله پانیک برایم خطرناک باشد.
						۳۰- من باید نزدیک همسر یا رفیقم باشم تا در موقع حمله پانیک محافظت شوم.
						۳۱- من قادر نیستم احساس‌های مربوط به پانیک را روی خود بررسی کنم.
						۳۲- من باید قادر به رسیدن به «قسمت حمایت کننده» خود در تمام اوقات باشم والا ممکن است یک فاجعه اتفاق بیافتد.
						۳۳- من نمی‌توانم اموری مثل ماندن در صف، فرار گرفتن در یک ترافیک سنگین، ایزاد سخنرانی و مسافرت خارج از شهر را مثل دیگر افراد انجام دهم.
						۳۴- تنها چیزی که می‌تواند اضطرابم را دور کند الکل یا آرام‌بخش‌ها می‌باشند.
						۳۵- حملات پانیک باعث دور شدنم از راحتی و امنیت می‌باشند.
						۳۶- اگر نتوانم اضطرابم را کاملاً کنترل کنم، پس یک شکست خورده هستم.
						۳۷- اگر در موقع بروز علائم پانیک داروی آرام‌بخش مصرف نکنم، دچار حمله قلبی یا مرگ خواهم شد.
						۳۸- اگر کمی هم اضطراب یا حمله پانیک داشته باشم قادر به انجام کار نخواهم بود.
						۳۹- اگر از حمله پانیک ترس نداشته باشم درگیر مسائلی خواهم شد که آماده رویارویی با آنها نیستم.
						۴۰- اجبار در انجام بعضی کارهای مضر یا احمقانه نشانگر این است که در آن موقعیت ناچار به انجام آن بوده‌ام.
						۴۱- اگر این احتمال وجود دارد که من احساس عدم اطمینان، ناراحتی یا اضطراب کنم، بهتر است نزد کسی که می‌تواند به من کمک کند قرار گیرم.
						۴۲- من باید در اجتناب از حملات پانیک تعجیل کنم.