www.nbmn.net
تاریخ انتشار
۱۳۹۵/۱۲/۲۶ ۰۲:۰۹

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 داردکه پزشکان تا کنون آن را در نیافته‌اند.						
۱۱-	من باید منتظر و مراقب وقوع چیزهای ترسناکی که اتفاق می‌افتد باشم.						

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۷/۰۸/۲۶ ۰۲۴۰۹

		۰- کاملاً مخالف	۱- بسیار مخالف	۲- نسبتاً مخالف	۳- نسبتاً موافق	۴- بسیار موافق	۵- کاملاً موافق
۱۲-	در صورت برطرف شدن حملات پانیک، باید منتظر علائم خطرناک دیگری باشم.						
۱۳-	اگر فرزندم (یا دیگر نزدیکانم) حملات پانیک مرا ببینند، وحشت‌زده شده و دچار احساس ناامنی می‌شوند.						
۱۴-	من باید همواره واکنش‌های بدنم و همچنین امکان بروز حمله پانیک را در نظر داشته باشم.						
۱۵-	داد و فریاد و گریه‌زاری زیاد ممکن است موجب حمله قلبی شود.						
۱۶-	هنگامی که بعضی علائم شروع می‌شود یا یک اتفاق بد ممکن است بیافتد، من باید از موقعیت فرار کنم.						
۱۷-	قلب من فقط تا اندازه‌ای می‌تواند اضطراب را تحمل کند.						
۱۸-	سیستم عصبی من فقط تا اندازه‌ای می‌تواند اضطراب را تحمل کند.						
۱۹-	اضطراب ممکن است به از دست دادن کنترل و انجام بعضی کارهای بسیار بد و ترسناک و آشفته‌کننده منجر شود.						
۲۰-	هیجانات من (اضطراب – خشم – اندوه – دلتنگی) 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 بوده‌ام 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.						

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۷/۰۸/۲۶ ۰۲۴۰۹

		۰- کاملاً مخالف	۱- بسیار مخالف	۲- نسبتاً مخالف	۳- نسبتاً موافق	۴- بسیار موافق	۵- کاملاً موافق
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، قرار گرفتن در یک ترافیک سنگین، ایراد 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.						