www.mhrm.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۳/۵/۰۹ ۰۴ ۰۵:۰۲۶

مقیاس اضطراب زانک (S.A.S)

دکتر ابوالفضل کرمی

با توجه به حالات خود در هفته گذشته، در خانه مورد نظر علامت× بگذارید.

نام و نام خانوادگی:	رشته تحصیلی:	تاریخ تولد:
تاریخ اجرا:	میزان تحصیل:	شماره تلفن جهت تماس فوری:
آدرس محل سکونت:		

		هیچگاه یا به ندرت	گهگاه	بیشتر اوقات	دائم یا تقریباً همیشه
۱-	بیشتر از حد معمول احساس اضطراب و نگرانی می‌کنم.				
۲-	بدون دلیل احساس ترس می‌کنم.				
۳-	خیلی زود دچار ترس و وحشت می‌شوم.				
۴-	احساس می‌کنم بند بند وجودم دارد از هم جدا می‌شود.				
۵-	احساس می‌کنم که هیچ رویداد بدی اتفاق نخواهد افتاد.				
۶-	احساس می‌کنم که ساق پاها و بازوهایم بی‌رمق و لرزان هستند.				
۷-	به علت دردهای گردن، سر و پشت ناراحت هستم.				
۸-	غش یا حالاتی شبیه به آن دارم.				
۹-	به راحتی نفس می‌کشم و مشکلی از این نظر ندارم.				
۱۰-	احساس بی‌حسی و کرختی یا سوزش در انگشتان دست و پا می‌کنم.				
۱۱-	از سوء هاظمه و درد معده در رنجم.				
۱۲-	احساس ضعف می‌کنم و زود خسته می‌شوم.				
۱۳-	احساس آرامش می‌کنم و می‌توانم به راحتی استراحت کنم.				
۱۴-	احساس می‌کنم که قلبم تند می‌زند.				
۱۵-	از فشارهای سرگیجه در رنجم.				
۱۶-	از تکرر ادرار در رنجم.				
۱۷-	عضلات دست‌ها و پاهایم معمولاً سخت و داغ هستند.				
۱۸-	صورتم داغ و برافروخته می‌شود.				
۱۹-	به راحتی به خواب می‌روم و شب‌ها خوب می‌خوابم.				
۲۰-	در خواب دچار کابوس (بختک) می‌شوم.				