

## SZORONGÁS ÖNBECSLŐ KÉRDŐÍV

Milyen mértékben zavarták Önt az alább felsorolt tünetek az elmúlt hét során?

Kérem, írja az állítások mellé az alábbi számok valamelyikét a tünet súlyossági fokának megfelelően.

0 = egyáltalán nem  
1 = kissé  
2 = közepesen  
3 = nagyon  
4 = rendkívülien

1. Idegesség vagy belső remegés érzése.
2. Hányinger, gyomorfájdalom vagy émelygés.
3. Hirtelen vagy ok nélkül ijedtség
4. Hirtelen, ok nélkül fellépő pánik érzése.
5. Szívdobogás, vagy gyorsult szív működés érzése.
6. Kényszerítő érzés, hogy újra és újra megvizsgáljon dolgokat vagy amit csinált.
7. Elalvási nehézségek.
8. Ellazulási nehézségek, vagy az az érzés, hogy nem képes kipihenni magát.
9. Könnyen összeressen, megriad.
10. Könnyen válik ingerlékennyé vagy zaklatottá.
11. Félelemérzés tereken, utcákon vagy nyilvános helyeken.
12. Fél egyedül elhagyni lakását, házát.
13. Képtelen megszabadulni gyötrő gondolatoktól.
14. Bizonyos munkákat képtelen elvégezni vagy befejezni.
15. Lassú vagy körülményes munkavégzés, melynek célja, hogy az hibátlan legyen.
16. Korai ébredés, ami után képtelen újra elaludni.
17. Autóbuszon, villamoson vagy metrón fél, illetve képtelen utazni.
18. Kénytelen elkerülni bizonyos tárgyakat, helyeket vagy egyes tevékenységeket, mivel ezek szorongást okoznak.
19. Ideges, ha egyedül van.
20. Fél, hogy nyilvános helyen elájul.
21. Szomorúnak vagy lehangoltnak érzi magát.

22. Borúlátó a jövőre vonatkozóan.
23. Könnyen elsírja magát.
24. Érdeklődésvesztés a szokásos dolgok vagy személyek iránt.
25. Csalódás érzése.
26. Energiahiány vagy meglassultság érzése.
27. Étvágycsökkenés.
28. Fájdalmak, vagy rosszullétek okozta aggodalmaskodás.
29. Szexuális érdeklődéscsökkenés.
30. Önvádaskodások, bűnösségérzések.

Értelmezés:

Ha a válaszok nagy része 3-nál kisebb pontértékű, a szorongás mértéke enyhe fokú vagy normális övezethez közelinek mondható.

Amennyiben a válaszok közül öt-hat 3-as vagy 4-es pontértékű, akkor emelkedett szorongásos állapotról lehet szó. Ajánlott szakemberhez fordulni!

Ha a válaszok nagyobbik részében (10-15 kérdés) szerepel 3-as vagy 4-es pontszám, akkor biztosan komolyabb szorongásos zavar áll fenn. Ez esetben mindenképp forduljon szakemberhez