

Моля прочетете всяко твърдение и оградете цифрата 0, 1, 2 или 3, показваща в каква степен то се отнася за вас през ПОСЛЕДНАТА СЕДМИЦА. Няма правилни или грешни отговори. Не обмисляйте прекалено дълго което и да е твърдение.

Скалата за оценяване е следната:

- 0 Не се отнася за мен изобщо
- 1 Отнася се за мен в малка степен или понякога
- 2 Отнася се за мен в значителна степен или често
- 3 Напълно се отнася за мен или много често

1	Разстройвам се от напълно обикновени неща	0	1	2	3
2	Усещам сухота в устата си	0	1	2	3
3	Не изпитвам положителни емоции	0	1	2	3
4	Имам трудности с дишането	0	1	2	3
5	Не мога да се задействам да се занимавам с нещата си	0	1	2	3
6	Реагирам прекалено категорично на ситуациите	0	1	2	3
7	Усещам слабост в крайниците си	0	1	2	3
8	Трудно ми е да се отпусна (и релаксирам)	0	1	2	3
9	Повечето ситуации ме правят толкова тревожен и напрегнат, че чувствам облекчение когато свършат	0	1	2	3
10	Не очаквам нищо с нетърпение	0	1	2	3
11	Разстройвам се прекалено лесно	0	1	2	3
12	Лесно се нервiram	0	1	2	3
13	Чувствам се тъжен и депресиран	0	1	2	3
14	Нямам търпение да изчакам в ситуации, които ме бавят	0	1	2	3
15	Имам усещане, че мога да припадна	0	1	2	3
16	Изгубил съм интерес към почти всичко	0	1	2	3
17	Чувствам се малоценен	0	1	2	3
18	Станал съм докачлив	0	1	2	3
19	Изпотпявам се значително при липса на физическо усилие	0	1	2	3
20	Чувствам се уплашен без причина	0	1	2	3
21	Чувствам, че живота не си заслужава	0	1	2	3

**Скала за оценяване:****0 Не се отнася за мен изобщо****1 Отнася се за мен в малка степен или понякога****2 Отнася се за мен в значителна степен или често****3 Напълно се отнася за мен или много често**

22	Трудно ми е да се успокоя (след изпитано напрежение)	0	1	2	3
23	Имам трудности с преглъщането	0	1	2	3
24	Нещата, с които се занимавам не ми доставят удоволствие	0	1	2	3
25	Усещам учестен или променен сърдечния си пулс	0	1	2	3
26	Чувствам се обезсърчен и потиснат	0	1	2	3
27	Станал съм много раздразнителен	0	1	2	3
28	Лесно се паникьосвам	0	1	2	3
29	Трудно се успокоявам, след като нещо ме е разстроило	0	1	2	3
30	Страхувам се, че няма да мога да се справя с някоя тривиална, но непозната за мен задача	0	1	2	3
31	Нищо не ме вълнува и ентусиазира	0	1	2	3
32	Трудно понасям да бъда прекъсван	0	1	2	3
33	Чувствам се напрегнат	0	1	2	3
34	Чувствам се безполезен	0	1	2	3
35	Трудно се сдържам да не се ядосам когато нещо ми попречи да продължа с това, с което се занимавам	0	1	2	3
36	Чувствам се ужасен	0	1	2	3
37	Не виждам нищо в бъдещето, което да ме радва	0	1	2	3
38	Чувствам, че живота е безсмислен	0	1	2	3
39	Лесно се превъзбуддам и започвам да се безпокоя	0	1	2	3
40	Притеснен съм да не попадна в ситуация, в която мога да се паникьосам и да се изложя	0	1	2	3
41	Чувствам тялото ми да трепери	0	1	2	3
42	Трудно поемам инициативата при изпълнението на задачи	0	1	2	3