

مقیاس خود سنجی اضطراب زانک S.A.S

عبارتهای که در مورد شما صادق است با توجه به مقیاس زیر، انتخاب کنید.

الف = هیچگاه یا به ندرت ب = گهگاه ج = بیشتر اوقات د = دائم یا تقریباً همیشه

د	ج	ب	الف	
				۱) بیشتر از حد معمول احساس اضطراب و نگرانی می کنم.
				۲) بدون دلیل احساس ترس می کنم.
				۳) خیلی زود دچار ترس و وحشت می شوم.
				۴) احساس می کنم بند بند وجودم دارد از هم جدا می شود.
				۵) احساس می کنم هیچ رویداد بدی اتفاق نخواهد افتاد.
				۶) احساس می کنم ساق پاها و بازوهایم بی رمق و لرزان است.
				۷) به علت دردهای گردن ، سر و پشت ، ناراحت هستم.
				۸) گاهی غش می کنم یا حالاتی شبیه به آن دارم.
				۹) به راحتی نفس می کشم و از این نظر مشکلی ندارم.
				۱۰) احساس بی حسی و کرختی یا سوزش در انگشتان دست و پا می کنم.
				۱۱) از سوء هاضمه و درد معده رنج می برم.
				۱۲) احساس ضعف می کنم.
				۱۳) احساس آرامش می کنم.
				۱۴) احساس می کنم که قلبم تند می زند.
				۱۵) از فشارهای سرگیجه در رنجم.
				۱۶) از تکرار ادرار در رنجم.
				۱۷) معمولاً عضلات دستها و پاهایم سخت و داغ هستند.
				۱۸) صورتم داغ و برافروخته می شود.
				۱۹) به راحتی به خواب می روم و شب ها خوب می خوابم.
				۲۰) در خواب دچار کابوس (بختک) می شوم.