

Beck Anxiety Inventory (BAI)

پرسشنامه اضطراب بک

لطفاً جملات زیر را بخوانید و مشخص کنید طی هفته گذشته تا امروز چقدر از آن علامت در رنج بوده اید. چه میزانی برای شما مشکل ایجاد کرده است. برای هر مورد تنها یکی از گزینه های مقیاس زیر را انتخاب کنید.

- اصلاً
 - خفیف (زیاد ناراحتم نکرده است)
 - متوسط (خیلی ناخوشایند بود اما تحمل کردم)
 - شدید (نمی توانستم آن را تحمل کنم)
۱. کرخی و گز گز شدن (مور مور شدن)
 ۲. احساس داغی (گرما)
 ۳. لرزش در پاها
 ۴. ناتوانی در آرامش
 ۵. ترس از وقوع حادثه بد
 ۶. سرگیجه و منگی
 ۷. تپش قلب و نفس نفس زدن
 ۸. حالت متغیر (بی ثبات)
 ۹. وحشت زده
 ۱۰. عصبی
 ۱۱. احساس خفگی
 ۱۲. لرزش دست
 ۱۳. لرزش بدن
 ۱۴. ترس از دست دادن کنترل
 ۱۵. به سختی نفس کشیدن
 ۱۶. ترس از مردن
 ۱۷. ترسیده (حالت ترس)
 ۱۸. سوء هاضمه و ناراحتی شکم.
 ۱۹. غش کردن (از حال رفتن)
 ۲۰. سرخ شدن صورت
 ۲۱. عرق کردن (نه در اثر گرما)