

Beck szorongás leltár

21 tételből álló önbecslő skála. A szorongás különböző (testi, gondolkodásbeli stb.) tüneteinek jelenlétét és ezek erősségét vizsgálja. Többszöri kitöltése esetén az állapotváltozást is nyomon követhetjük. Széles körben elterjedt, a szakemberek is gyakran alkalmazzák.

Olvasd el gondosan a lista tételeit és írd be a megfelelő pontszámot. Az alábbi lehetőségek közül választhatsz:

0 pont – egyáltalán nem zavar

1 pont – enyhén, nem zavar túlságosan

2 pont – mérsékelten kellemetlen, de kibírom

3 pont – erősen, alig tudtam elviselni

1.	Dermedtség, kábultság	
2.	Melegségérzet	
3.	Lábretegés	
4.	Nem tud ellazulni	
5.	Félelem attól, hogy a legrosszabb történik	
6.	Szédülés	
7.	Heves szívverés	
8.	Bizonytalanság	
9.	Rémület	
10.	Idegesség, izgatottság	
11.	Fulladásérzés	
12.	Kézremegés	
13.	Reszketés	
14.	Félelem a kontroll elvesztésétől	
15.	Légzési nehézség	
16.	Halálfélelem	
17.	Ijedtség	
18.	Emésztési probléma vagy kellemetlen hasi érzés	
19.	Bágyadtság, ájulás	
20.	Arcpirulás	
21.	Izzadás (nem a meleg miatt)	

Értékelés

A maximális pontszám 63.

0-21 pont: alacsony szorongási szint

22-35 pont: közepes mértékű szorongás

36 pont fölött: erőteljes, súlyos szorongás