

Hastanın Adı Soyadı: Tarih:

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, bugün dâhil son **bir (1) hafta** içinde, aşağıda maddeler halinde sıralanmış belirtilerin sizi ne kadar rahatsız ettiğini uygun yeri işaretleyerek belirleyiniz.

Son bir hafta içinde; Hiç

Hafif

*Beni pek etkilemedi*

Orta *Hoş değildi ama katlanabildim*

Ciddi *Dayanmakta çok zorlandım*

***1.*** *Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya*

|  |  |
| --- | --- |
| *karıncalanma* |  |
| ***2.*** *Sıcak/ ateş basmaları* | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ***3.*** *Bacaklarda halsizlik, titreme* | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ***4.*** *Gevşeyememe* | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ***5.*** *Çok kötü şeyler olacak korkusu* | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ***6.*** *Baş dönmesi veya sersemlik* | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ***7.*** *Kalp çarpıntısı* | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ***8.*** *Dengeyi kaybetme duygusu* | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ***9.*** *Dehşete kapılma* | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ***10.*** *Sinirlilik* | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ***11.*** *Boğuluyormuş gibi olma duygusu* | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ***12.*** *Ellerde titreme* | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ***13.*** *Titreklik* | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ***14.*** *Kontrolü kaybetme korkusu* | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ***15.*** *Nefes almada güçlük* | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ***16.*** *Ölüm korkusu* | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ***17.*** *Korkuya kapılma* | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ***18.*** *Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi* | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ***19.*** *Baygınlık, sersemlik* | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ***20.*** *Yüzün kızarması* | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ***21.*** *Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)* | 0 | 1 | 2 | 3 |

0 1 2 3

Beck, A. T., Epstein, N., Brown (1988) Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56, 893-897.

 

<21: hafif | 22-35: orta | >36 şiddetli

**Toplam Puan (0-63):** ˍˍˍˍˍˍˍˍˍˍˍˍ

[www.ftronline.com](http://www.ftronline.com/)

Tasarım ve düzenleme: Dr. Ender Salbaş 2016