|  |
| --- |
| ШКАЛА ТРЕВОГИ А. БЕКА  |
| Имя:  |   |
| Возраст:  |   |
| Дата:  |   |
| Данный список содержит наиболее распространенные симптомы тревоги. Пожалуйста, тщательно изучите каждый пункт. Отметьте, насколько Вас беспокоил каждый из этих симптомов в течение ПОСЛЕДНЕЙ НЕДЕЛИ, включая сегодняшний день, поставив крестик в соответствующей колонке справа.  |
| **Симптом** | **Совсем не беспокоил**  | **Слегка. Не слишком меня беспокоил**  | **Умеренно. Это было неприятно, но я мог это переносить**  | **Очень сильно. Я с трудом мог это выносить**  |
| **Баллы** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| 1. Ощущение онемения или покалывания в теле |   |   |   |   |
| 2. Ощущение жары |   |   |   |   |
| 3. Дрожь в ногах |   |   |   |   |
| 4. Неспособность расслабиться |   |   |   |   |
| 5. Страх, что произойдет самое плохое |   |   |   |   |
| 6. Головокружение или ощущение легкости в голове |   |   |   |   |
| 7. Ускоренное сердцебиение |   |   |   |   |
| 8. Неустойчивость |   |   |   |   |
| 9. Ощущение ужаса |   |   |   |   |
| 10. Нервозность |   |   |   |   |
| 11. Дрожь в руках |   |   |   |   |
| 12. Ощущение удушья |   |   |   |   |
| 13. Шаткость походки |   |   |   |   |
| 14. Страх утраты контроля |   |   |   |   |
| 15. Затрудненность дыхания |   |   |   |   |
| 16. Страх смерти |   |   |   |   |
| 17. Испуг |   |   |   |   |
| 18. Желудочно-кишечное расстройство |   |   |   |   |
| 19. Обмороки |   |   |   |   |
| 20. Приливы крови к лицу |   |   |   |   |
| 21. Усиленное потоотделение (не связанное с жарой) |   |   |   |   |