|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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) |  |  |  |  |