

ALİŞTIRMA FORMU 14.1. Evinizdeki Terapist Kaygı Ölçeği

Her maddede, ifade edilen belirtiyi geçtiğimiz hafta içerisinde ne ölçüde yaşadığınızı en iyi gösteren sayıyı yuvarlak içerisinde alın.

	Hiç	Bazen	Sık sık	Çoğu Zaman
1. Huzursuz hissetmek	0	1	2	3
2. Endişelenmek	0	1	2	3
3. Titreme, seyrime, dayanıksız hissetme	0	1	2	3
4. Kas gerginliği, kas ağrıları, kaslarda tutulma	0	1	2	3
5. Yerinde duramamak	0	1	2	3
6. Kolay yorulmak	0	1	2	3
7. Nefes darlığı	0	1	2	3
8. Hızlı kalp atışı	0	1	2	3
9. Sıcaklığa bağlı olmayan terleme	0	1	2	3
10. Ağız kuruluğu	0	1	2	3
11. Sersemlik hali ya da baş dönmesi	0	1	2	3
12. Bulantı, ishal ya da mide yakınmaları	0	1	2	3
13. Sık idrara çıkmak	0	1	2	3
14. Ateş basması ya da ürperme	0	1	2	3
15. Yutkunmada güçlük ya da boğazda düğümlenme	0	1	2	3
16. Patlayacakmış gibi ya da sınırdaki hissetmek	0	1	2	3
17. Çabuk irkilmek	0	1	2	3
18. Dikkati toplamada güçlük	0	1	2	3
19. Uykuya dalmakta ya da uyumakta güçlük	0	1	2	3
20. Sinirlilik	0	1	2	3
21. Kaygı yaşayabileceğim yerlerden kaçınmak	0	1	2	3
22. Tehlike içeren düşünceler	0	1	2	3
23. Kendimi baş etmede yetersiz görmek	0	1	2	3
24. Çok kötü bir şey olacak düşüncesi	0	1	2	3

Puan (her maddedeki puanların toplamı)	
---	--

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.