

## BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz.

Daha sonra, her maddedeki belirtinin **BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR** sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandakine uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

		Hiç	HAFİF DÜZEYDE (Beni pek etkilemedi)	ORTA DÜZEYDE (Hoş değildi ama katlanabildim)	CİDDİ DÜZEYDE (Dayanmakta çok zorlandım)
1	Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2	<b>Sıcak/ ateş basmaları</b>				
3	Bacaklarda halsizlik, titreme				
4	<b>Gevşeyememe</b>				
5	Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6	<b>Baş dönmesi veya sersemlik</b>				
7	Kalp çarpıntısı				
8	<b>Dengeyi kaybetme duygusu</b>				
9	Dehşete kapılma				
10	<b>Sinirlilik</b>				
11	Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12	<b>Ellerde titreme</b>				
13	Titreklik				
14	<b>Kontrolü kaybetme korkusu</b>				
15	Nefes almada güçlük				
16	<b>Ölüm korkusu</b>				
17	Korkuya kapılma				
18	<b>Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi</b>				
19	Baygınlık				
20	<b>Yüzün kızarması</b>				
21	Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				