

Данный опросник поможет лучше понять, как Вы себя чувствуете. Не обращайте внимание на цифры в левой части опросника. Прочитайте внимательно каждое утверждение и отметьте ответ, который наиболее соответствует Вашему состоянию. Не раздумывайте слишком долго. Ваша первая реакция всегда наиболее верная.

ФИО _____

ДАТА ЗАПОЛНЕНИЯ _____

Т	Д
<p>Я испытываю напряженность, мне не по себе</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 все время • 2 часто • 1 время от времени, иногда • 0 совсем не испытываю 	<p>Мне кажется, что я стал все делать очень медленно</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 практически все время • 2 часто • 1 иногда • 0 совсем нет
<p>Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0 совсем не испытываю • 1 иногда • 2 часто • 3 очень часто 	<p>То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0 определенно это так • 1 наверное, это так • 2 лишь в очень малой степени это так • 3 это совсем не так
<p>Я испытываю страх, кажется, будто что-то ужасное может вот-вот случиться</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 определенно это так, и страх очень сильный • 2 да, это так, но страх не очень сильный • 1 иногда, но это меня не беспокоит • 0 совсем не испытываю 	<p>Я не слежу за своей внешностью</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 определенно это так • 2 я не уделяю этому столько времени, сколько нужно • 1 может быть, я стал меньше уделять этому внимание • 0 я слежу за собой так же, как и раньше
<p>Я испытываю неусидчивость, словно мне постоянно надо двигаться</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 определенно это так • 2 наверное, это так • 1 лишь в некоторой степени это так • 0 совсем не испытываю 	<p>Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0 определенно это так • 1 наверное это так • 2 лишь в малой степени это так • 3 совсем не способен
<p>Беспокойные мысли крутятся у меня в голове</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 постоянно • 2 большую часть времени • 1 время от времени, не так часто • 0 только иногда 	<p>Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0 точно также, как и обычно • 1 да, но не в той степени, как раньше • 2 значительно меньше, чем обычно • 3 совсем так не считаю
<p>У меня бывает внезапное чувство паники</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 очень часто • 2 довольно часто • 1 не так уж часто • 0 совсем не бывает 	<p>Я испытываю бодрость</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 совсем не испытываю • 2 очень редко • 1 иногда • 0 практически все время
<p>Я легко могу сесть и расслабиться</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0 определенно это так • 1 наверное, это так • 2 лишь изредка это так • 3 совсем не могу 	<p>Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0 часто • 1 иногда • 2 редко • 3 очень редко