



VPRAŠALNIK ZA ANKSIOZNOST

NAVODILO

**Kako pogosto v zadnjem času spodaj naštete trditve veljajo za vas?
Obkrožite črko pred trditvijo, kako pogosto v naštete trditve veljajo za vas.**

1. V zadnjem času sem nervozen oziroma zaskrbljen
 - a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno

2. Živim v strahu, čeprav zato nimam razloga
 - a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.

3. Hitro se vznemirim oziroma postanem paničen
 - a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.

4. Imam občutek, da me bo razneslo
 - a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.

5. Imam občutek, da je vse v redu in da se mi ne more zgoditi nič hudega
 - a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.

6. Tresejo se mi roke in noge
 - a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.

7. Imam telesne bolečine (glavobol, bolečine v vratu, križu)
 - a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.



8. Počutim se slabotnega in se hitro utrudim
- a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.
9. Počutim se umirjenega
- a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.
10. Čutim hitro bitje srca
- a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.
11. Imam vrtoglavico (omotico)
- a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.
12. Imam nenadne izgube zavesti oziroma imam občutek da bom izgubil zavest
- a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.
13. Diham z lahkoto
- a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.
14. Imam občutek otrplosti oziroma ščemenja v prstih rok ali nog
- a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.



15. Imam težave z želodcem oziroma prebavo
- a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.
16. Pogosto hodim na vodo
- a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.
17. Roke imam suhe in tople
- a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.
18. V obraz postanem vroč in pordel
- a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.
19. Zaspim z lahkoto in imam trden spanec
- a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.
20. Imam nočne more
- a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.

Če ste obkrožili črko a, dodelite 1 točko, pri črki b 2 točki, pri črki c 3 točke in pri črki d 4 točke. Vse točke seštejte, seštevek delite z 80 in rezultat pomnožite s 100. Če ste dosegli med 25 in 49 točk, govorimo o normalnem stanju, med 50 in 59 točk o blagi anksioznosti, med 60 in 69 točk o zmerni anksioznosti in če doseže 70 ali več točk o hudi anksioznosti.