

ШКАЛА ТРЕВОГИ БЕКА

	<u>Совсем не беспокоил</u> (0)	<u>Слегка</u> Не слишком меня беспокоил (1)	<u>Умеренно</u> Это было неприятно, но я мог это переносить (2)	<u>Очень сильно</u> Я с трудом мог это выносить. (3)
1. Ощущение онемения или покалывания в теле				
2. Ощущение жара				
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-кишечные расстройства				
19. Обмороки				
20. Прилив крови к лицу				
21. Усиленное потоотделение (не связанное с жарой)				

Подсчет результатов:Каждому столбику приписывается определенный балл.Совсем не беспокоил – **0 баллов**Слегка - **1 балл**

Умеренно – **2 балла**

Очень сильно – **3 балла**

Подсчитывается общая сумма баллов: _____

от 0 до 5 – нет тревоги

от 6 до 8 – легкая тревога

от 9 до 18 – тревога средней интенсивности

свыше 19 – высокая тревога

Дата и время заполнения шкалы: _____

Фиио и подпись исследователя: _____