

### ALİŖTIRMA FORMU 14.1. Evinizdeki Terapist Kaygı Ölçeđi

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

	Hiç	Bazen	Sık sık	çođu Zaman
1. Huzursuz hissetmek	0	1	2	3
2. Endişelenmek	0	1	2	3
3. Titreme, seyirme, 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. Ađız kuruluđu	0	1	2	3
11. Sersemlik hali ya da baŖ 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. AteŖ basması ya da ürperme	0	1	2	3
15. Yutkunmada güçlük ya da bođazda düđümlenme	0	1	2	3
16. PatlayacakmıŖ gibi ya da sınırdaki hissetmek	0	1	2	3
17. abuk 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 yaŖayabileceđim yerlerden kaçınmak	0	1	2	3
22. Tehlike içeren düşünceler	0	1	2	3
23. Kendimi baŖ etmede yetersiz görmek	0	1	2	3
24. Çok kötü bir Ŗey olacak düşüncesi	0	1	2	3

**Puan** (her maddedeki puanların toplamı)

*Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıŖtır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıŖtırma formunu ođaltabilirler.*