

Каждому утверждению соответствуют 4 варианта ответа. Выберите тот из ответов, который соответствует Вашему состоянию

Вопрос	Ответ			
	1	2	3	4
Я испытываю напряжение, мне не по себе	совсем не испытываю	время от времени, иногда	часто	все время
Я испытываю страх, кажется, что что-то ужасное может вот-вот случиться	совсем не испытываю	иногда, но это меня не беспокоит	да, это так, но страх не очень велик	определенно это так, и страх очень велик
Беспокойные мысли крутятся у меня в голове	только иногда	время от времени и не так часто	большую часть времени	постоянно
Я легко могу присесть и расслабиться	определенно, это так	наверно, это так	лишь изредка, это так	совсем не могу
Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь	совсем не испытываю	иногда	часто	очень часто
Я испытываю неуверенность, мне постоянно нужно двигаться	совсем не испытываю	лишь в некоторой степени, это так	наверно, это так	определенно, это так
У меня бывает внезапное чувство паники	совсем не бывает	не так уж часто	довольно часто	очень часто
То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство	определенно, это так	наверное, это так	лишь в очень малой степени, это так	это совсем не так
Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное	определенно, это так	наверное, это так	лишь в очень малой степени, это так	совсем не способен
Я испытываю бодрость	практически все время	иногда	очень редко	совсем не испытываю
Мне кажется, что я стал все делать очень медленно	совсем нет	иногда	часто	практически все время
Я не слежу за своей внешностью	я слежу за собой так же, как и раньше	может быть, я стал меньше уделять этому времени	я не уделяю этому столько времени, сколько нужно	определенно, это так
Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения	точно так же, как и обычно	да, но не в той степени, как раньше	значительно меньше, чем обычно	совсем так не считаю
Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы	часто	иногда	редко	очень редко

« ____ » _____ 202__ год _____

Ф.И.О. отвечающего

подпись