

Mælikvarði Becks á kvíða (Beck's Anxiety Inventory)

Nafn:

Dagur:

Í eftirfarandi lista eru talin upp ýmis algeng einkenni um kvíða. Skoðaðu hvert atriði gaumgæfilega og reyndu að meta **hve mikið hvert einkenni hefur angrað þig undanfarna viku, að deginum í dag meðtöldum**. Merktu (x) í viðeigandi dálk fyrir hvert einkenni:

Dálítið = Það olli mér ekki áhyggjum

Þó nokkuð = Óþægilegt en ég gat afborið það

Mjög mikið = Ég gat varla afborið það

Einkenni	Alls ekki (0)	Dálítið (1)	Þó nokkuð (2)	Mjög mikið (3)
1 Dofi eða fiðringur	()	()	()	()
2 Hitatilfinning	()	()	()	()
3 Óstöðugu(ur) á fótum	()	()	()	()
4 Get ekki slakað á	()	()	()	()
5 Óttast að hið versta geti gerst	()	()	()	()
6 Vönkuð/vankaður	()	()	()	()
7 Þungur eða hraður hjartsláttur	()	()	()	()
8 Reikull í spori	()	()	()	()
9 Skelfingu lostin(n)	()	()	()	()
10 Kvíðin(n)	()	()	()	()
11 Köfnunartilfinning	()	()	()	()
12 Skjálfti í höndum	()	()	()	()
13 Titrandi	()	()	()	()
14 Ótti við að missa stjórn á mér	()	()	()	()
15 Erfiðleikar við öndun	()	()	()	()
16 Ótti við að deyja	()	()	()	()
17 Hræðsla	()	()	()	()
18 Meltingartruflanir eða óþægindi í kviðarholi	()	()	()	()
19 Yfirliðstilfinning	()	()	()	()
20 Roði í andliti	()	()	()	()
21 Svitna (ekki vegna hita)	()	()	()	()

Samtals: _____

Heildarskor: _____