



أعراض القلق – العقل فوق العاطفة

الاسم: التاريخ:

ضع دائرة حول رقم واحد من هذه المواد والذي يصف أكثر ما يمكن تجربتك مع كل عرض خلال الأسبوع الماضي.

الأعراض	أبدا لا	أحيانا	متكرر	معظم الأوقات
١- شعور بالقلق	٠	١	٢	٣
٢- انشغال الذهن المتكرر	٠	١	٢	٣
٣- إرتعاش وشعور بالرجفة	٠	١	٢	٣
٤- توتر وآلام عضلية	٠	١	٢	٣
٥- إرتباك وحركة دائمة	٠	١	٢	٣
٦- التعب بسهولة	٠	١	٢	٣
٧- الشعور بصعوبة التنفس	٠	١	٢	٣
٨- تسرع ضربات القلب	٠	١	٢	٣
٩- تعرق دون وجود الحر	٠	١	٢	٣
١٠- جفاف الفم	٠	١	٢	٣
١١- الدوخة وخفة الرأس	٠	١	٢	٣
١٢- الغثيان ، الإسهال ، صعوبات الهضم	٠	١	٢	٣
١٣- تكرار التبول	٠	١	٢	٣
١٤- نوبات السخونة والإحمرار	٠	١	٢	٣
١٥- صعوبات البلع وكان هناك شئ في الحلق	٠	١	٢	٣
١٦- الشعور بالنزق والتوتر	٠	١	٢	٣
١٧- سرعة الغضب والإفعال	٠	١	٢	٣
١٨- صعوبات التركيز	٠	١	٢	٣
١٩- صعوبات النوم	٠	١	٢	٣
٢٠- النزق	٠	١	٢	٣
٢١- تجنب الأماكن التي قد أكون فيها قلقا	٠	١	٢	٣
٢٢- تكرار أفكار التعرض للخطر	٠	١	٢	٣
٢٣- الشعور بعدم قدرتي على التكيف	٠	١	٢	٣
٢٤- تكرار الشعور بأن أمرا مزعجا على وشك الوقوع	٠	١	٢	٣

النتيجة النهائية "مجموع الأرقام المختاره" ()