

## SEZNAM ÚZKOSTNÝCH PŘÍZNAKŮ

U každé položky zakroužkujte číslo, které nejvíce odpovídá tomu, nakolik jste tento příznak pociťovali během minulého týdne.

		Vůbec	Občas	Často	Skoro pořád
1.	Pocit nervozity	0	1	2	3
2.	Časté starosti	0	1	2	3
3.	Třes, záškuby, vnitřní neklid	0	1	2	3
4.	Napětí ve svalech, bolesti ve svalech	0	1	2	3
5.	Neklid a nepokoj	0	1	2	3
6.	Zvýšená únavnost	0	1	2	3
7.	Potíže s dechem, nedostatek vzduchu	0	1	2	3
8.	Zrychlený tep	0	1	2	3
9.	Pocení, které není vyvolané horkem	0	1	2	3
10.	Sucho v ústech	0	1	2	3
11.	Točení hlavy, závratě	0	1	2	3
12.	Nevolnost, průjem, zažívací potíže	0	1	2	3
13.	Časté močení	0	1	2	3
14.	Návaly horka a zimy	0	1	2	3
15.	„Knedlík v krku“, potíže s polykáním	0	1	2	3
16.	Pocit napětí, nervozity, očekávání	0	1	2	3
17.	Lekavost	0	1	2	3
18.	Potíže se soustředěním	0	1	2	3
19.	Potíže s usínáním nebo přerušovaný spánek	0	1	2	3
20.	Podrážděnost	0	1	2	3
21.	Vyhýbání se místům, kdy bych mohl(a) cítit úzkost	0	1	2	3
22.	Časté myšlenky na ohrožení, na nebezpečí	0	1	2	3
23.	Pocit, že něco nezvládnou	0	1	2	3
24.	Myšlenky, že se stane něco strašného	0	1	2	3

**SKÓRE**

(součet zakroužkovaných čísel)

--