

BECKIN AHDISTUSOIREKYSELYLOMAKE BAI

Alla on lueteltu tuntemuksia, joita voi esiintyä silloin, kun ihminen on ahdistunut. Ympyröi numero sen mukaan, **miten paljon tuntemus on rasittanut sinua kuluneen viikon aikana** tämä päivä mukaan lukien.

- 0 = ei lainkaan
 1 = hiukan
 2 = keskinkertaisesti (epämiellyttävää, mutta kestin)
 3 = kovasti

	Ei lainkaan	Hiukan	Keskinkertaisesti	Kovasti
	0	1	2	3
1. Tunnottomuus tai pistely	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Lämmöntunne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Heikotus polvissa/jaloissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Kyvyttömyys rentoutua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Pelkään pahinta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Huimaus tai tokkuraisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Sydämentykytys tai nopearytmisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Horjuminen tai hoippuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Kauhu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Hermostuneisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Tukehtumisen tunne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Tärisevät kädet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Muu vapina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Pelko, ettei hallitse itseään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Hengenahdistus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Kuolemanpelko	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Arkuus, pelästyneisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Vatsa- tai suolistovaivat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Heikotus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Kasvojen punoitus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Hikoilu (ei lämmön vuoksi)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	0	1	2	3

YHTEENSÄ: _____ pistettä

Tulkinta:

- 0-7 pistettä: vähäinen
- 8-15 pistettä: lievä
- 16-25 pistettä: kohtalainen
- 26-63 pistettä: vaikea