# Selvvurderingsskema

*Nedenfor finder du en liste over hyppige symptomer på angst. Læs hver enkelt nøje og angiv i hvilken grad du har været plaget af hvert enkelt symptom i løbet af den sidste uge, inklusive i dag. For hvert symptom sætter du et kryds i den rude som du synes passer bedst til dig.*

Navn _____

Køn ☐ Kvinde ☐ Mand Testdato år ☐☐ måned ☐☐ dag ☐☐

Testleder _____

| | Slet ikke | I mild grad<br>Det generede mig ikke ret meget | Moderat<br>Det var ubehageligt, men jeg kunne holde det ud | I svær grad<br>Jeg kunne næsten ikke holde det ud |
|---|---|---|---|---|
| 1 Følelsesløshed eller prikken i fingre og tæer | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2 Følelse af varme i kroppen | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3 Rysten i benene | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4 Ude af stand til at slappe af | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5 Frygt for at det værste vil ske | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6 Svimmelhed eller uklarhed i hovedet | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7 Hjertebanken | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8 Usikkerhed | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 9 Rædsel | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 10 Nervøsitet | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 11 Kvælningsfornemmelser | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 12 Rysten på hænderne | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 13 Uro inden i | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 14 Angst for at miste kontrollen | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 15 Vejrtrækningsproblemer | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 16 Angst for at dø | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 17 Forskrækket | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 18 Fordøjelsesbesvær eller ubehag i maven | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 19 Følelse af at skulle besvime | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 20 Ansigtsrødme | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 21 Svedeture (som ikke skyldes varme) | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

TS ☐☐

PEARSON

Translated and adapted by permission. Copyright © 1987 by NCS Pearson, Inc.
Danish translation copyright © 2010 by NCS Pearson, Inc. All rights reserved.
Tryk: Sandvikens Tryckeri AB, Sandviken 2010
Art.nr: 320820
Al kopiering forbudt!