

INVENTARI I ANKTHIT (BECK)

Emër, Mbiemër _____

Vendosni një kryq në kutinë që tregon dhe përshkruan më mirë gjendjen dhe ndjenjat tuaja të kohëve të fundit sipas shkallës së bezdisjes që keni ndier, nga **aspak** deri në **shumë**.

Kategoria I	Aspak 0	Disi 1 (por pa më bezdisur shumë)	Të moderuara 2 (ka pasur raste që më bezdisnin)	Shumë 3 (më bezdisnin shumë)
Ndjenja ankthioze				
1. Ankth, nervozizëm, shqetësim ose frikë				
2. Ndjesi se gjërat rreth jush janë të çuditshme ose jo reale				
3. Ndjesi e shkëputjes nga i gjithë trupi ose nga një pjesë e tij				
4. Ndjesi të papritura paniku				
5. Frikë ose ndjesi e një ndëshkimi të afërt				
6. Tensionim, stres, shtrëngim në gjoks				
Kategoria II: Mendime ankthioze.	Aspak 0	Disi 1	Të moderuara 2	Shumë 3
7. Vështirësi për t'u përqendruar				
8. Mendime të shpeshta dhe të pakontrollueshme që ju pengojnë të përqendrohesh				
9. Mendime të frikshme				
10. Ndjesi se jeni në prag të humbjes së kontrollit				
11. Frikë se mos humbni arsyetimin apo çmendeni				
12. Frikë se mund të humbni ndjenjat apo vetëdijen				
13. Frikë se mos keni një sëmundje fizike, mos vdisni, apo pësoni goditje në zemër				
14. Shqetësim se mos dukeni budalla para të tjerëve, mos bini në sy për keq				
15. Frikë se mos mbeten vetëm, i izoluar ose i braktisur				
16. Frikë nga të qenit i kritikuar apo kundërshtuar				
17. Frika se diçka e tmerrshme po ndodh ose do të ndodhë				

Kategoria III: Simptomat fizike	Aspak 0	Disi 1	Të moderuara 2	Shumë 3
18. Tension, rrahje të shpeshta e të forta zemre (palpitacione)				
19. Dhimbje, presion ose shtrëngim në gjoks				
20. Mpirje e gishtave të këmbëve dhe/ose duarve				
21. Ndjesi sikleti në stomak				
22. Kapsllëk ose diarre				
23. Shqetësim ose kërcënim				
24. Muskuj të shtrënguar e të tendosur				
25. Djersitje që nuk vjen nga kushtet atmosferike				
26. Ndjesi sikur keni një gungë në fyt				
27. Dridhje ose humbje ekuilibri				
28. Vështirësi për të komanduar këmbët, ose mpirje				
29. Ndjesi trullosjeje, dridhje, gjendje të fikëti				
30. Ndjesi sikur po mbyteni ose sikur ju zihet fryma				
31. Dhimbje mbrapa koke ose dhimbje pas qafe				
32. Afshe të nxehta ose të ftohta				
33. Ndjesi lodhjeje, dobësie ose rraskapitjeje				
Rezultati total në pikat 1-33				

ÇELËSI I INVENTARIT

SHKALLA E REZULTATEVE TË PËRGJITHSHME TË ANKTHIT	
0-4	Ankth minimal ose inekzistent
5-10	Ankth kufitar
11-20	Ankth i lehtë
21-30	Ankth i moderuar
31-50	Ankth i rëndë
51-99	Ankth ose panik ekstrem