

### پیوست ۳: پرسش نامه اضطراب بک

فهرست زیر علایم شایع اضطراب را در بر می گیرد. لطفاً هر کدام را به دقت بخوانید و بر روی مقیاس درجه بندی زیر مشخص کنید در طی یک هفته گذشته تا امروز چقدر از این علایم در رنج بوده اید.

گزینه ها	اصلاً	خفیف (زیاد ناراحتم نکرده است)	متوسط (خیلی ناخوشایند بود اما آن را تحمل کردم)	شدید (نمی توانستم آن را تحمل کنم)
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				
۸				
۹				
۱۰				
۱۱				
۱۲				
۱۳				
۱۴				
۱۵				
۱۶				

				ترسیده (حالت ترس)	۱۷
				سوء هاضمه و ناراحتی در شکم	۱۸
				غش کردن (از حال رفتن)	۱۹
				سرخ شدن صورت	۲۰
				عرق کردن (نه در اثر گرما)	۲۱