

Beck Anxiety Index - BAI

Beck AT, Steer RA. Beck Anxiety Inventory Manual. San Antonio, TX: Psychological Corporation. 1993.

På følgende liste er der nogle spørgsmål om almindelige angstsymptomer.

Sæt venligst en cirkel om nummeret udfor hvor meget du har været generet af det anførte symptom,

i de sidste 7 dage, inklusiv i dag.

		Overhovedet ikke	Ganske lidt, men det gav mig ikke noget besvær	I nogen grad, til tider var det ikke så behageligt	I høj grad, det har generet mig meget
1	Følelsesløshed i dele af kroppen eller snurren/prikken	0	1	2	3
2	Varmefølelse med svedige eller klamme hænder	0	1	2	3
3	"Gummiben"	0	1	2	3
4	Ude af stand til at slappe af	0	1	2	3
5	Frygt for at det værste skal ske	0	1	2	3
6	Svimmel, uklar eller ør i hovedet	0	1	2	3
7	Hjertet sprang et slag over, slog hurtigt eller kraftigt	0	1	2	3
8	Usikker på benene	0	1	2	3
9	Skrækslagen eller bange	0	1	2	3
10	Nervøs	0	1	2	3
11	Kvælningsfølelser eller en klump i halsen	0	1	2	3
12	Rystende hænder	0	1	2	3
13	Rystede eller skælvede	0	1	2	3
14	Frygt for at miste kontrollen	0	1	2	3
15	Stakåndet eller besvær med at trække vejret	0	1	2	3
16	Frygt for at dø	0	1	2	3
17	Forskrækket eller skræmt	0	1	2	3
18	Kvalme, uro i maven eller diarré	0	1	2	3
19	Følelse af at være ved at besvime	0	1	2	3
20	Ansigtstrødmener	0	1	2	3
21	Hedetur eller kuldegysninger	0	1	2	3
	Sum i hver søjle				
	Sum i alt				