

Այցելու`	Տարիք`
Մասնագետ`	Ամսաթիվ`

Էջ 1

Երբեք երբեմն հաճախ միշտ

- | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ես անհանգիստ եմ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Ես վախենում եմ մթուժյունից | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Երբ պրոբլեմ է լինում, ստամոքսումս տարօրինակ զգացողություն եմ ունենում | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ես վախենում եմ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Տանը մենակ մնալիս վախի զգացում կունենամ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Քննություն/թեստ հանձնելիս ես տագնապի զգացում եմ ունենում | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Ես վախի զգացում եմ ունենում, երբ պետք է օգտվեմ հանրային զուգարաններից կամ լոգարաններից | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Ծնողներիցս հեռու գտնվելն ինձ անհանգստացնում է | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Ես վախենում եմ մարդկանց առջև/մոտ հիմարի տպավորություն թողնելուց կամ հիմար իրավիճակում հայտնվելուց | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Ինձ անհանգստացնում է, որ կարող է վատ կատարեմ տնային հանձնարարություններս | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Իմ տարիքի այլ երեխաների շրջանում ես սիրված եմ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Ես անհանգստանում եմ, որ իմ ընտանիքի անդամներից որևէ մեկի հետ մի ահավոր բան կպատահի | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Ես անսպասելիորեն և առանց պատճառի ունենում եմ մի այնպիսի զգացողություն, կարծես չեմ կարողանում շնչել | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Ես պետք է ստուգեմ արդյո՞ք հիշտ եմ արել այս կամ այն գործողությունը (օրինակ՝ դուռը կողպե՞լ եմ, թե ոչ, էլեկտրական սարքն անջատե՞լ եմ, թե ոչ) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Ես վախենում եմ մենակով քնելուց | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Ես դժվարություններ ունեմ առավոտյան դպրոց գնալու հետ կապված, որովհետև լինում եմ նյարդայնացած կամ վախեցած | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Սպորտում ես լավ եմ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Ես վախենում եմ շներից | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Ես չեմ կարողանում գլխիցս դուրս նետել վատ կամ հիմար մտքերը | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Երբ ես խնդիր եմ ունենում՝ սիրտս իսկապես արագ է հսկում | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

20. Երբ ես խնդիր եմ ունենում՝ սիրտս իսկապես արագ է խփում
21. Առանց որևէ պատճառի ես անսպասելիորեն վեր եմ թռնում կամ դողում եմ
22. Ես անհանգստանում եմ, որ ինչ-որ վատ բան կպատահի ինձ հետ
23. Ես վախենում եմ բժիշկների կամ ատամնաբույժների մոտ գնալուց
24. Երբ խնդիր եմ ունենում՝ դող եմ զգում
25. Ես վախենում եմ բարձր տեղերից կամ վերելակներից
26. Ես լավ մարդ եմ
27. Ես պետք է հատուկ բաներ մտածեմ (օրինակ՝ որոշակի թվեր կամ բառեր), որպեսզի կանխեմ դժբախտությունների տեղի ունենալը
28. Ես վախենում եմ երթևեկել մեքենայով, ավտոբուսով կամ գնացքով
29. Ինձ անհանգստացնում է թե ինչ են մտածում իմ մասին ուրիշները
30. Ես վախենում եմ մարդաշատ վայրերից (օրինակ՝ առևտրի կենտրոններ, կինոթատրոններ, ավտոբուսներ, մարդաշատ խաղահրապարակներ)
31. Ես ինձ երջանիկ եմ զգում
32. Անսպասելիորեն և առանց որևէ պատճառի ունենում եմ վախի զգացում
33. Ես վախենում եմ միջատներից կամ սարդերից
34. Առանց պատճառի ես անսպասելիորեն գլխապտույտ եմ ունենում կամ թուլանում եմ
35. Ես վախենում եմ դասարանիս առջև խոսելուց
36. Առանց որևէ պատճառի սիրտս անսպասելիորեն սկսում է շատ արագ խփել
37. Ես վախենում եմ, որ կարող է առանց որևէ պատճառի, անսպասելիորեն ունենամ վախի զգացում
38. Ես ինքս ինձ դուր եմ գալիս
39. Ես վախենում եմ փոքր փակ տարածքներում գտնվել, ինչպիսիք են, օրինակ՝ թունելները կամ փոքր սենյակները
40. Կան գործողություններ որոնք պետք է անընդհատ կրկնեմ (օրինակ՝ ձեռքերս լվանալը, իրերս որոշակի հերթականությամբ դասավորելը, մաքրելը և այլն)
41. Ինձ հոգնեցրել են գլխումս պտտվող վատ կամ հիմար մտքերը կամ պատկերները
42. Ես պետք է որոշ բաներ անպայման ճիշտ ձևով անեմ, որպեսզի կանխեմ դժբախտությունների տեղի ունենալը

անեն, որպեսզի կանխեն դժբախտությունների տեղի
ունենալը

43. Ես հպարտ եմ իմ դպրոցական առաջադիմությամբ

44. Ես կվախենամ, եթե ստիպված լինեմ գիշերել տանից
հեռու

45. Կա՞ն արդյոք այլ բաներ, որոնք քեզ իսկապես
վախեցնում են ԱՅՈ ՈԶ

46. Եթե այո, ապա խնդրում ենք գրել դրանք ստորև.

Որքա՞ն հաճախ ես վախենում վերը նշվածից .

Այցելուի ստորագրություն _____
—

Ծնողի կամ խնամակալի/խնամողի
ստորագրություն _____
—

Մասնագետի ստորագրություն _____
—

