

SPENCE LESTVICA OTROKOVE ANKSIOZNOSTI

Tvoje ime: _____

Datum: _____

Prosim, obkroži besedo, ki najbolje opiše, kako pogosto se ti zgodi vsaka od stvari, ki so napisane. Ni pravih ali napačnih odgovorov.

1.	Skrbi me glede stvari.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
2.	Bojim se teme.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
3.	Ko imam problem, dobim čuden občutek v trebuhu.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
4.	Strah me je.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
5.	Strah bi me bilo biti sam/a doma.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
6.	Strah me je, ko moram pisati test.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
7.	Strah me je, če moram uporabljati javna stranišča ali kopalnice.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
8.	Skrbi me, da bom stran od staršev.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
9.	Strah me je, da bom naredil/a norca iz sebe pred ljudmi.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
10.	Skrbi me, da mi bo šlo slabo pri šolskem delu.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
11.	Priljubljen/a sem med otroki moje starosti.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
12.	Skrbi me, da se bo nekaj groznega zgodilo nekemu iz moje družine.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
13.	Nenadoma čutim, kot da ne morem dihati, tudi ko za to ni nobenega razloga.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
14.	Stalno moram preverjati, da sem stvari naredil/a pravilno (na primer, da je stikalo izklopljeno, da so vrata zaklenjena).	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
15.	Prestrašen/a sem, če moram spati sam/a.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
16.	Zjutraj imam problem iti v šolo, ker sem nervozen/a ali me je strah.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
17.	Dober / dobra sem pri športu.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
18.	Bojim se psov.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
19.	Zdi se mi, kot da ne morem spraviti slabih ali trapastih misli iz glave.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
20.	Ko imam problem, mi srce bije zelo hitro.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
21.	Nenadoma začnem trepetati ali se stresti, tudi ko za to ni nobenega razloga.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
22.	Skrbi me, da se mi bo zgodilo kaj slabega.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
23.	Strah me je iti k zdravniku ali zobozdravniku.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
24.	Ko imam težavo, se počutim tresoč.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
25.	Bojim se biti na visokih mestih (na višini) ali v dvigalih.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
26.	Jaz sem dobra oseba.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
27.	Moram misliti posebne misli (na primer številke ali besede), da ustavim, da bi se zgodile slabe stvari.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno

28.	Strah me je, če moram potovati z avtom, avtobusom ali vlakom.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
29.	Skrbi me, kaj si drugi ljudje mislijo o meni.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
30.	Bojim se biti v prostorih, kjer je gneča (na primer v trgovskih centrih, v kinu, na avtobusih, na polnem igrišču).	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
31.	Srečen/a sem.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
32.	Kar naenkrat se počutim zelo prestrašeno čisto brez razloga.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
33.	Bojim se insektov/žuželk ali pajkov.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
34.	Nenadoma se mi zvrtili ali omedlim (»padem skupaj«), tudi ko za to ni nobenega razloga.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
35.	Strah me je, če moram govoriti pred svojim razredom.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
36.	Kar naenkrat mi začne srce brez razloga biti prehitro.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
37.	Skrbi me, da bom kar naenkrat dobil/a občutek strahu, ko se ni ničesar bati.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
38.	Sam/a sebi sem všeč.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
39.	Strah me je biti v majhnih zaprtih prostorih, na primer v tunelih ali majhnih sobah.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
40.	Nekatere stvari moram početi znova in znova (na primer si umivati roke, čistiti ali postavljati stvari v določen red).	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
41.	Motijo me slabe ali trapaste misli ali slike v moji glavi.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
42.	Nekatere stvari moram narediti na točno določen način, da ustavim, da bi se zgodile slabe stvari.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
43.	Ponosen/a sem na svoje šolsko delo.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
44.	Strah bi me bilo, če bi moral/a čez noč ostati proč od doma.	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
45.	Ali je še kaj takega, česar se zelo bojiš? Prosim, napiši, kaj to je:	DA	NE		

Kako pogosto se bojiš te stvari?	Nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
----------------------------------	--------	--------	---------	-------