**Шкала тревоги Бека**

**Инструкция:** данный список содержит наиболее распространенные симптомы тревоги. Пожалуйста, тщательно изучите каждый пункт. Отметьте, насколько Вас беспокоил каждый из этих симптомов в течение ПОСЛЕДНЕЙ НЕДЕЛИ, включая сегодняшний день, поставив крестик в соответствующей колонке справа.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Симптом | Совсем не беспокоил (0) | Слегка. Не слишком меня беспокоил (1) | Умеренно. Это было неприятно, но я мог это переносить (2) | Очень сильно. Я с трудом мог это выносить (3) |
| 1. Ощущение онемения или покалывания в теле |  |  |  |  |
| 2. Ощущение жары |  |  |  |  |
| 3. Дрожь в ногах |  |  |  |  |
| 4. Неспособность расслабиться |  |  |  |  |
| 5. Страх, что произойдет самое плохое |  |  |  |  |
| 6. Головокружение или ощущение легкости в голове |  |  |  |  |
| 7. Ускоренное сердцебиение |  |  |  |  |
| 8. Неустойчивость |  |  |  |  |
| 9. Ощущение ужаса |  |  |  |  |
| 10. Нервозность |  |  |  |  |
| 11. Дрожь в руках |  |  |  |  |
| 12. Ощущение удушья |  |  |  |  |
| 13. Шаткость походки |  |  |  |  |
| 14. Страх утраты контроля |  |  |  |  |
| 15. Затрудненность дыхания |  |  |  |  |
| 16. Страх смерти |  |  |  |  |
| 17. Испуг |  |  |  |  |
| 18. Желудочно-кишечные расстройства |  |  |  |  |
| 19. Обмороки |  |  |  |  |
| 20. Приливы крови к лицу |  |  |  |  |
| 21. Усиление потоотделения (не связанное с жарой) |  |  |  |  |

**Интерпретация**

Подсчёт производится простым суммированием баллов по всем пунктам шкалы.

Значение до 21 балла включительно свидетельствует о незначительном уровне тревоги.

Значение от 22 до35 баллов означает среднюю выраженность тревоги

Значение выше 36 баллов (при максимуме в 63 балла) свидетельствует об очень высокой тревоге.