

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 ud for, hvor meget du har været generet af det anførte symptom, **i de sidste 7 dage**, inklusiv i dag.

Navn:

Cpr:

Dato:

		Overhoved 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	Kvælningss fornemmelser 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	Følelsen af at være ved at besvime	0	1	2	3
20	Ansigtssrødmen	0	1	2	3
21	Hedeture eller kuldegysninger.	0	1	2	3
	Sum i hver søjle				
	Sum i alt				