

## Шкала тревоги А. 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	(0 баллов)  Совсем не беспокоил	(1 балл)  Слегка. Не слишком меня беспокоил	(2 балла)  Умеренно. Это было неприятно, но я мог это переносить	(3 балла)  Очень сильно. Я с трудом мог это выносить
1. Ощущение онемения или покалывания в теле				
2. Ощущение жара в теле				
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)				

## **Ключ (интерпретация)**

Подсчёт производится простым суммированием баллов по всем пунктам шкалы ВАИ.

- Значения от 0 до 9 баллов свидетельствует об отсутствии тревоги.
- Значения от 10 до 21 балла свидетельствует о незначительном уровне тревоги.
- Значения от 22 до 35 баллов соответствуют средней выраженности тревоги.
- Значения от 36 до 63 баллов свидетельствуют об очень высокой тревоге.