

Ime .....

Datum.....

#### NAVODILA ZA OSEBNO OCENO SIMPTOMOV ANKSIOZNOSTI

Preberite vsako navedbo spodaj ter na desni strani označite oceno od 1 do 5. Ni pravih ali napačnih odgovorov. Ne posvečajte preveč časa vsaki od ocen, le označite kako se VI OSEBNO trenutno počutite. Ocena je namenjena LE VAM.

Počutim se prijetno.	1	2	3	4	5
Počutim se nemirno in nervozno.	1	2	3	4	5
Počutim se zadovoljen/-a s sabo.	1	2	3	4	5
Želim, da bi bil/-a tako vesel/-a kot izgleda, da so drugi.	1	2	3	4	5
Počutim se kot 'zguba'.	1	2	3	4	5
Počutim se utrujeno.	1	2	3	4	5
Sem umirjen/-a in zbran/-a.	1	2	3	4	5
Čutim, da se težave nabirajo in da se ne znam soočiti z njimi.	1	2	3	4	5
Preveč se vznemirjam za nepomembne stvari.	1	2	3	4	5
Vesel/-a sem.	1	2	3	4	5
Zaskrbljen/-a sem.	1	2	3	4	5
Primanjkuje mi samozavesti.	1	2	3	4	5
Počutim se varno.	1	2	3	4	5
Z lahkoto sprejemam odločitve.	1	2	3	4	5
Počutim se nesposoben/-a.	1	2	3	4	5
Zadovoljen/-a sem.	1	2	3	4	5
Ne morem se otresti negativnih misli.	1	2	3	4	5