

# AGORAFOBİK BİLİŞLER ÖLÇEĞİ

**Yönerge:** Aşağıda endişeli olduğunuzda veya korktuğunuzda aklınızdan geçebilecek bazı düşünceler veya fikirler verilmiştir. Lütfen böyle durumlarda her bir düşüncenin **ne sıklıkla** ortaya çıktığını ölçeği kullanarak belirtiniz:

ne sıklıkta ortaya çıkıyor?	hiçbir zaman	nadiren	yarı yarıya	genellikle	her zaman
bayılacağım					
bende beyin tümörü olmalı					
kalp krizi geçireceğim					
boğularak öleceğim					
aptalca davranacağım					
kör olacağım					
kendimi kontrol edemeyeceğim					
birine zarar vereceğim					
felç geçireceğim					
çıldıracağım					
çılgılık atacağım					
saçmalayacağım veya gülünç konuşacağım					
korkudan felç olacağım					