

# BEDEN DUYUMLARI ÖLÇEĞİ

**Yönerge:** Aşağıda endişeli olduğunuzda veya korktuğunuzda ortaya çıkabilecek beden duyularının bir listesi bulunmaktadır. Lütfen ölçeği kullanarak bu hislerin *sizi ne kadar korkuttuğunu* belirtiniz.

ne kadar korkutuyor	hiç	hafif	orta	çok	aşırı
1. Çarpıntı					
2. Göğüste baskı hissi					
3. Kol ve bacaklarda uyuşma					
4. Parmak uçlarında karıncalanma					
5. Vücudun diğer yerlerinde uyuşma					
6. Nefes darlığı					
7. Baş dönmesi					
8. Görme bulanıklığı veya bozuk görme					
9. Bulantı					
10.Midede rahatsızlık hissi					
11.Midede düğümlenme hissi					
12.Boğazda yumruk hissi					
13.Bacaklarda yalpalama ve tutmama					
14.Terleme					
15.Boğaz kuruluğu					
16.Kendinden geçme ve şaşkınlık hissi					
17.Bedenden kısmen ayrılma hissi					
18.Diğer( lütfen tanımlayınız).....					