

№	Симптом	Очень редко	Редко	Значительную часть	Большую часть времени
1	Чувствую себя более нервным и тревожным, чем обычно	1	2	3	4
2	Испытываю чувство страха совершенно без причины	1	2	3	4
3	Легко огорчаюсь или впадаю в панику	1	2	3	4
4	У меня ощущение, что я не могу собраться и взять себя в руки	1	2	3	4
5	У меня ощущение полного благополучия, я чувствую, что со мной не случится ничего плохого	4	3	2	1
6	Мои руки и ноги дрожат и трясутся	1	2	3	4
7	У меня бывают головные боли, боли в шее и спине	1	2	3	4
8	Чувствую разбитость и быстро устаю	1	2	3	4
9	Я спокоен, могу сидеть спокойно без особых усилий	4	3	2	1
10	У меня бывает ощущение учащенного сердцебиения	1	2	3	4
11	У меня бывают приступы головокружения	1	2	3	4
12	У меня бывают приступы слабости	1	2	3	4
13	Я дышу свободно	4	3	2	1
14	Ощущение онемения и покалывания в пальцах рук и ног	1	2	3	4
15	Боли в желудке и диспепсические расстройства	1	2	3	4
16	Частые позывы на мочеиспускание	1	2	3	4
17	Мои руки обычно сухие и теплые	4	3	2	1
18	Мое лицо горит и краснеет	1	2	3	4
19	Я легко засыпаю и сплю глубоким и освежающим сном	4	3	2	1
20	Меня мучают ночные кошмары	1	2	3	4