

# SKALA LĘKU BECKA

## The Beck Anxiety Inventory (BAI) (A.T. Beck, R.A. Steer)

Poniżej znajdziesz listę typowych objawów lęku. Zapoznaj się z nią uważnie, a następnie zaznacz, których z tych symptomów doświadczyłeś w ciągu **ostatnich 7 dni** (także dziś). Zaznacz swoje odpowiedzi wybierając właściwą wartość w odpowiedniej kolumnie, odpowiadającej nasileniu danego objawu.

	Brak objawów	Łagodne objawy	Umiarkowane objawy	Poważne objawy
Odrętwienie lub mrowienie ciała	0	1	2	3
Uderzenia gorąca	0	1	2	3
Chwiejność w nogach („miękkie nogi“)	0	1	2	3
Trudność w odprężeniu się	0	1	2	3
Strach, że wydarzy się coś złego	0	1	2	3
Zawroty głowy	0	1	2	3
Przyspieszone bicie serca	0	1	2	3
Niestabilność emocjonalna	0	1	2	3
Przerażenie lub przestraszenie	0	1	2	3
Zdenerwowanie	0	1	2	3
Uczucie duszenia się	0	1	2	3
Drżenie rąk	0	1	2	3
Roztrzęsienie	0	1	2	3
Strach przed utratą kontroli	0	1	2	3
Trudności z oddychaniem	0	1	2	3
Strach przed śmiercią	0	1	2	3
Panika	0	1	2	3
Niestrawność/Problemy żołądkowe	0	1	2	3
Omdlenia/zawroty głowy	0	1	2	3
Wypieki na twarzy	0	1	2	3
Zimne lub gorące poty	0	1	2	3

Teraz podlicz uzyskane punkty.

Tutaj wpisz wynik →

### Interpretacja

**0-21 punktów:** niski poziom lęku

**22-35 punktów:** umiarkowany poziom lęku

**36 punktów i więcej:** prawdopodobnie wysoki poziom lęku