

# SKALA LĘKU BURNS'A

## The Burns Anxiety Inventory (David D. Burns)

Oceń każde ze stwierdzeń, zaznaczając krzyżykiem odpowiedź, która najlepiej oddaje twoje uczucia **w ciągu ostatniego tygodnia** (a nie tylko dziś). W przypadku wątpliwości, zadaj sobie pytanie: Która z odpowiedzi jest najbliższa temu co czuję i myślę?

	Wcale	Trochę	Umiarkowanie	Bardzo
<b>KATEGORIA I. NIEPOKÓJ</b>				
1. Lęk, zdenerwowanie, zmartwienie, strach	0	1	2	3
2. Uczucie, że wszystko wokoło jest dziwne lub nierealne	0	1	2	3
3. Uczucie bycia jakby nie w swoim ciele	0	1	2	3
4. Nagłe nieoczekiwane napady paniki	0	1	2	3
5. Obawa, lub poczucie nieuchronnej katastrofy	0	1	2	3
6. Uczucie napięcia, stresu, poddenerwowania, na krawędzi wytrzymałości	0	1	2	3
<b>KATEGORIA II. MYŚLI LĘKOWE</b>				
7. Trudność w koncentracji	0	1	2	3
8. Rozbiegane myśli	0	1	2	3
9. Niepokojące fantazje, lub marzenia na jawie	0	1	2	3
10. Uczucie, że za chwilę stracę kontrolę	0	1	2	3
11. Uczucie, że zaraz się rozpadnę się lub zwariuję	0	1	2	3
12. Lęk przed zemdleniem, lub utratą przytomności	0	1	2	3
13. Lęk przed chorobą, atakiem serca, lub śmiercią	0	1	2	3
14. Obawy przed „zrobieniem z siebie głupka” lub nienadawaniem się	0	1	2	3
15. Lęk przed byciem samym, odizolowanym, lub opuszczonym	0	1	2	3
16. Lęk przed krytyką lub odrzuceniem	0	1	2	3
17. Lęk, że coś złego zaraz się stanie	0	1	2	3

	Wcale	Trochę	Umiarkowanie	Bardzo
<b>KATEGORIA III. OBJAWY FIZYCZNE</b>				
18. Nierówne, zbyt szybkie, lub zbyt mocne uderzenia serca (palpitacje)	0	1	2	3
19. Ból, gnecenie, lub ucisk w klatce piersiowej	0	1	2	3
20. Mrowienie, lub drętwienie w palcach stóp albo rąk	0	1	2	3
21. Nieprzyjemne uczucie w brzuchu	0	1	2	3
22. Zatwardzenie lub biegunka	0	1	2	3
23. Niepokój lub nerwowość	0	1	2	3
24. Napięte mięśnie	0	1	2	3
25. Pocenie się, ale nie z powodu gorąca	0	1	2	3
26. Zaciśnięte gardło	0	1	2	3
27. Drżenie, lub trzęsienie się	0	1	2	3
28. „Gumowe” lub „galaretowate nogi”	0	1	2	3
29. Zawroty głowy, uczucie oszołomienia lub zaburzenia równowagi	0	1	2	3
30. Krztuszenie się, duszenie, lub trudności w oddychaniu	0	1	2	3
31. Bóle głowy lub karku, czy pleców	0	1	2	3
32. Uderzenia gorąca, lub dreszcze	0	1	2	3
33. Uczucie zmęczenia, słabości, lub wyczerpania	0	1	2	3

Teraz podlicz uzyskane punkty.

Tutaj wpisz wynik →

### Interpretacja wyników

Wynik	Poziom lęku	Postępowanie
0-4 punkty	Minimalny lęk lub brak	Terapia niepotrzebna
5-10 punktów	Stan na pograniczu lęku	
11-20 punktów	Łagodny lęk	Terapia zwykle opcjonalna
21-30 punktów	Umiarkowany lęk	Terapia zwykle potrzebna
31-50 punktów	Poważny lęk	
51-99 punktów	Skrajny lęk lub panika	