

Опросник о тревоге

Авторский опросник · 18+ · 9 вопросов · около 2 минут

Ориентируйтесь на то, как вы чувствовали себя в последние две недели. Выберите вариант, который подходит вам лучше всего.

1

Мне сложно расслабиться, даже когда объективно всё спокойно.

☐ Почти никогда - 0

☐ Иногда - 1

☐ Часто - 2

☐ Почти постоянно - 3

2

Я часто прокручиваю в голове возможные проблемы и «что если...».

☐ Почти никогда - 0

☐ Иногда - 1

☐ Часто - 2

☐ Почти постоянно - 3

3

Напряжение в теле, например в груди, шее или животе, появляется без явной причины.

☐ Почти никогда - 0

☐ Иногда - 1

☐ Часто - 2

☐ Почти постоянно - 3

В каждом вопросе отметьте один ответ. Цифра рядом с ответом - количество баллов.

Продолжите опросник

Ориентируйтесь на то, как вы чувствовали себя в последние две недели. Выберите вариант, который подходит вам лучше всего.

4

Я ловлю себя на том, что постоянно прислушиваюсь к себе или к окружающему.

☐ Почти никогда - 0

☐ Иногда - 1

☐ Часто - 2

☐ Почти постоянно - 3

5

Сон стал более поверхностным или прерывистым из-за мыслей и беспокойства.

☐ Почти никогда - 0

☐ Иногда - 1

☐ Часто - 2

☐ Почти постоянно - 3

6

Мне трудно получать удовольствие, потому что внутри есть фоновая тревога.

☐ Почти никогда - 0

☐ Иногда - 1

☐ Часто - 2

☐ Почти постоянно - 3

В каждом вопросе отметьте один ответ. Цифра рядом с ответом - количество баллов.

Продолжите опросник

Ориентируйтесь на то, как вы чувствовали себя в последние две недели. Выберите вариант, который подходит вам лучше всего.

7

Я стараюсь всё контролировать, иначе тревога усиливается.

☐ Почти никогда - 0

☐ Иногда - 1

☐ Часто - 2

☐ Почти постоянно - 3

8

Даже небольшая неопределённость вызывает у меня заметное напряжение.

☐ Почти никогда - 0

☐ Иногда - 1

☐ Часто - 2

☐ Почти постоянно - 3

9

Я быстрее устаю эмоционально, чем раньше.

☐ Почти никогда - 0

☐ Иногда - 1

☐ Часто - 2

☐ Почти постоянно - 3

Сложите баллы за все 9 ответов. Минимум - 0, максимум - 27.

Мой результат: _____ из 27

Как понять результат

Ниже приведена условная авторская интерпретация баллов для самонаблюдения. Диапазоны не являются медицинскими порогами и не определяют тяжесть расстройства.

0-6 баллов

Большинство перечисленных переживаний вы отметили как редкие или отсутствующие.

7-13 баллов

Некоторые перечисленные переживания вы отмечаете чаще других. Посмотрите, какие именно.

14-20 баллов

Многие перечисленные переживания вы отмечаете как частые. Обратите внимание, что вас беспокоит больше всего.

21-27 баллов

Большинство перечисленных переживаний вы отмечаете как частые или почти постоянные.

Авторский опросник Ильи Кислера для самонаблюдения. Не устанавливает диагноз и не заменяет консультацию специалиста. Баллы не определяют наличие или тяжесть расстройства.

Что можно сделать дальше

Независимо от суммы баллов можно бесплатно получить три коротких практических урока в боте «Антитревога». Если у вас нет Telegram, сохраните свои ответы, чтобы вернуться к ним позже.

Бот «Антитревога»

Опросник и три бесплатных практических урока о тревоге.

[Открыть в Telegram →](https://t.me/antianxietyFM_bot?start=c1769628622375-ds)



https://t.me/antianxietyFM_bot?start=c1769628622375-ds

Нажмите на ссылку или наведите камеру телефона на QR-код.

Авторский опросник Ильи Кислера для самонаблюдения. Не устанавливает диагноз и не заменяет консультацию специалиста. Баллы не определяют наличие или тяжесть расстройства.