



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

تست اضطراب زونک

سن: تاریخ: میزان تحصیلات  
لطفاً جملات زیر را بخوانید و متناسب با وضع خودتان در یکی از خانه‌های مقابل هر جمله علامت بگذارید.

اغلب وقتها یا همیشه	بیشتر وقتها	گاهی وقتها	اصلاً یا خیلی کم	
				۱- احساس می‌کنم بیشتر از حد عادی، مضطرب هستم.
				۲- بدون هیچ دلیلی احساس ترس می‌کنم.
				۳- زود برآشفته می‌شوم
				۴- احساس می‌کنم که دارم نخرم می‌شوم و از هم می‌پاشم.
				۵- احساس می‌کنم که همه چیز رو برآه است و اتفاق بدی رخ نخواهد داد.
				۶- دست و پایم می‌لرزد.
				۷- سردرد، گردن درد و پشت درد اذیتم می‌کند.
				۸- احساس ضعف می‌کنم و زود خسته می‌شوم.
				۹- احساس آرامش کرده و آرامش خود را به راحتی حفظ می‌کنم.
				۱۰- احساس می‌کنم قلبم سریع می‌زند.
				۱۱- دائم سرم گیج می‌رود.
				۱۲- غش می‌کنم یا احساس شبیه غش کردن دارم.
				۱۳- به راحتی نفس می‌کشم.
				۱۴- احساس می‌کنم انگشتان دست و پایم کرخت شده و مورمور می‌کند
				۱۵- دل درد و سوء هاضمه آزارم می‌دهد.
				۱۶- زیاد ادرار می‌کنم.
				۱۷- دستهایم معمولاً گرم و خشک است.
				۱۸- صورتم داغ و سرخ می‌شود.
				۱۹- به راحتی به خواب می‌روم و شبها خوب می‌خوابم.
				۲۰- در خواب کابوس می‌بینم.