



## Поведінковий опитувальник щодо панічного розладу

**Коли Ви переживаєте найвищий рівень тривоги або паніки, то як часто Ви робите наступне?**

Намагаєтесь думати про щось інше	ніколи	іноді	часто	завжди
Тримаєтесь або спираєтесь на щось	завжди	часто	іноді	ніколи
Тримаєтесь або спираєтесь на когось	ніколи	іноді	часто	завжди
Сідаєте	завжди	часто	іноді	ніколи
Не рухаєтесь	завжди	часто	іноді	ніколи
Дуже повільно рухаєтесь	ніколи	іноді	часто	завжди
Шукаєте запасний вихід	ніколи	іноді	часто	завжди
Змушуєте себе робити більше фізичних вправ	завжди	часто	іноді	ніколи
Зосереджуєте увагу на своєму тілі	завжди	часто	іноді	ніколи
Намагаєтесь контролювати свій розум	ніколи	іноді	часто	завжди
Намагаєтесь зберегти жорсткий контроль над своєю поведінкою	завжди	часто	іноді	ніколи
Більше говорите	ніколи	іноді	часто	завжди
Приймаєте ліки	ніколи	іноді	часто	завжди
Просите про допомогу людей навколо	ніколи	іноді	часто	завжди
Змінюєте своє дихання	завжди	часто	іноді	ніколи



**Будь ласка, обведіть слово, яке найкращим чином описує, як часто Ви УНИКАЄТЕ перелічених нижче ситуацій через тривогу. Обведіть слово, яке найкраще описує, в якій мірі Ваша тривога заважає Вам виконувати ці речі або вступати в контакт з ними.**

Розмовляти	завжди	часто	іноді	ніколи
Бути з людьми	ніколи	іноді	часто	завжди
Мати статеві стосунки	завжди	часто	іноді	ніколи
Вживати алкоголь	завжди	часто	іноді	ніколи
Ін'єкції або малі хірургічні втручання	ніколи	іноді	часто	завжди
Їсти або пити з іншими людьми	завжди	часто	іноді	ніколи
Лікарні	ніколи	іноді	часто	завжди
Їздити автобусом наодинці	ніколи	іноді	часто	завжди
Йти наодинці людними вулицями	ніколи	іноді	часто	завжди
Бути в ситуаціях, коли на Вас дивляться або спостерігають за Вами	завжди	часто	іноді	ніколи
Піти у магазин, у якому багато людей	завжди	часто	іноді	ніколи
Розмовляти з вашим керівником (-ами) по роботі	ніколи	іноді	часто	завжди
Ситуації, де можна бачити кров	завжди	часто	іноді	ніколи
Критика у Вашу сторону	ніколи	іноді	часто	завжди
Наодинці піти/поїхати далеко від дому	ніколи	іноді	часто	завжди
Думка про травму чи хворобу	завжди	часто	іноді	ніколи
Промова або активна діяльність перед аудиторією	завжди	часто	іноді	ніколи
Великий відкритий простір	ніколи	іноді	часто	завжди
Похід до стоматолога	завжди	часто	іноді	ніколи
Тренування	завжди	часто	іноді	ніколи
Пити каву	ніколи	іноді	часто	завжди