



Авторский курс Рахимкуловой Анастасии Станиславовны

**ПЯТИСТУПЕНЧАТАЯ ПРОГРАММА ПРОРАБОТКИ ТРЕВОЖНОСТИ И БЕСПОКОЙСТВА С ПОМОЩЬЮ КПТ**

**Опросник «Оценка ваших симптомов ГТР».**

Если вы, не уверены, есть ли у вас ГТР или нет, эта анкета поможет вам в этом разобраться. [Dugas et al. 2001]. Мы рекомендуем заполнить анкету, даже если вам уже поставили диагноз ГТР. Это поможет оценить серьезность симптомов.

*1. Какие вопросы беспокоят вас чаще всего?*

- а. \_\_\_\_\_
- б. \_\_\_\_\_
- в. \_\_\_\_\_
- г. \_\_\_\_\_
- д. \_\_\_\_\_
- е. \_\_\_\_\_

Отвечая на следующие вопросы, пожалуйста, обведите кружком соответствующее число (от 0 до 8).

*2. Ощущаете ли Вы, что Ваше беспокойство чрезмерно или преувеличено?*

Совсем нет			Умеренной степени			Избыточны		
0	1	2	3	4	5	6	7	8

*3. Сколько дней за последние шесть месяцев вы испытывали сильное беспокойство?*

Никогда			Через день			Каждый день		
0	1	2	3	4	5	6	7	8

4. Вам сложно контролировать свои переживания? Когда вы начинаете о чем-то беспокоиться, вам трудно остановиться?

Не сложно			Немного сложно			Чрезвычайно сложно		
0	1	2	3	4	5	6	7	8

5. В течение последних шести месяцев, когда вы испытывали беспокойство или тревогу насколько сильно вас тревожили следующие симптомы?

Оцените каждый симптом, обведя цифру (0-8).

а. Беспокойство, взвинченность или нервозность

Совсем нет			Умеренно			Очень сильно		
0	1	2	3	4	5	6	7	8

б. Быстрая утомляемость

Совсем нет			Умеренно			Очень сильно		
0	1	2	3	4	5	6	7	8

в. Трудности с концентрацией внимания

Совсем нет			Умеренно			Очень сильно		
0	1	2	3	4	5	6	7	8

г. Раздражительность

Совсем нет			Умеренно			Очень сильно		
0	1	2	3	4	5	6	7	8

д. Мышечное напряжение

Совсем нет			Умеренно			Очень сильно		
0	1	2	3	4	5	6	7	8

е. Нарушения сна (трудности с засыпанием или беспокойный сон, после которого вы не чувствуете себя отдохнувшим)

Совсем нет			Умеренно			Очень сильно		
0	1	2	3	4	5	6	7	8

б. Как сильно беспокойство или тревога влияют на вашу жизнь? Например, на вашу работу, общественную деятельность, семейную жизнь и так далее.

Совсем нет			Умеренно			Очень сильно		
0	1	2	3	4	5	6	7	8

Чтобы определить подходите ли вы под критерии диагноза ГТР, отметьте подходящие пункты:

- Две или больше тревожных тем в пункте 1.
- Оценка 4 или выше в пунктах 2, 3, 4 и 6.
- Оценка 4 или выше по трем или больше симптомам из пункта 5.

Если вы отметили все три пункта, ваше состояние соответствует критериям, необходимым для диагноза ГТР.