



## שאלון: חרדה חברתית

-social phbia -  
(adaa)

Reference:

Anxiety Disorders Association of America.

Diagnostic and Statistical manual of Mental disorders, fourth edition.

Washington,DC,American Psychiatric Association,1994.



ענה/י על הפריטים הבאים בתשובות של: כן / לא . בסמוך לשאלות.

האם אתה מוטרד/ת מ :

פחד מתמשך, עקשני, אינטנסיבי ממצב חברתי אשר בו

אנשים עלולים לשפוט אותך? כן לא

פחד כי אתה/ת עלולה להיות מושפלת/ת ע"י

פעולותיך שלך-עצמך? כן לא

פחד כי אנשים ישימו לב כי אתה/ת מסמיקה, מזיעה,

רועד/ת, או מראה סימנים אחרים של חרדה?

ידעתך כי פחדך הינו יוצא דופן-רב מדי בדרגתו,

ולא הגיוני?

האם מצבים מעוררי חרדה גורמים לך:

תמיד להרגיש חרד/ה? כן לא

האם אתה/ת חווה התקפי פניקה אשר במהלכם אתה/ת מוצף/צפת

ב- פחד חריף, אי-נוחות, וכן חש/ה את הסימפטומים הבאים :

לב פועם בחוזקה כן לא

הזעה

כן לא

רעידות

כן לא

קוצר נשימה

כן לא

תחושת מחנק

כן לא

כאבי חזה

כן לא

בחילות או בעיות בדרכי העיכול

כן לא

רגליים רועדות וחלשות

כן לא

תחושת "חוסר-ריאליות, חוסר-מציאותיות"

או להיות מנותק/ת מעצמך כן לא

פחד ל"אבד שליטה", "להשתגע"

כן לא

פחד מ"מוות"

כן לא

כהות חושים

כן לא

צמרמורות או גלי חום

כן לא

אתה/ת עושה מאמצים מרובים כדי להימנע ממצבים

חברתיים אשר אתה/ת חווה אותם כמעוררי חרדה

כן לא

האם כל אלה מפריע לחיי היומיום שלך?

כן לא

תחושות החרדה עלולות לקבל קושי נוסף כגון תחושות של דיכאון:

כן לא

האם אתה/ת חווה שינויים בהרגלי שינה או תיאבון?

כן לא

יותר ימים מאשר לאו – האם אתה/ת מרגיש/ה :

כן לא

עצובה/ או מדוכא/ת?

כן לא

חוסר ענין , חוסר טעם בחיים?

כן לא

חוסר ערך או תחושת אשמה ?

כן לא