

Indexul senzitivitatii anxioase-versiunea 3-a ASI
(The Anxiety Sensitivity Index-ASI-3)

Citeste cu grija propozitiile de mai jos si indica cat de mult esti de acord cu afirmatiile de mai jos. Incercuieste numai o cifra care se potriveste:

- 1 = foarte putin
- 2 = putin
- 3 = mult
- 4 = foarte mult

| Nr. Item | Item | Cat de mult esti de acord | | | |
|----------|--|---------------------------|-------|------|-------------|
| | | Foarte putin | Putin | Mult | Foarte mult |
| 1 | Este important pentru mine sa nu apar nervos sau agitat | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Cand eu nu pot sa ma concentrez pe un lucru mi-e frica sa nu o iau razna (inebunesc) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Ma sperii cand inima imi bate tare | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Cand am probleme la stomac sunt ingrijorat ca as putea fi grav bolnav | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Ma sperii cand nu pot sa tin focusul pe o sarcina | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Cand tremur in prezenta altora ma ingrijorez ce alti or sa zica despre mine | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Cand ma strange in piept ma sperii ca nu o sa pot respira normal | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Cand ma doare in piept mi-e frica ca o sa fac un atac de cord | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Ma ingrijoreaza faptul ca alti oameni o sa afle ca sunt anxios | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Cand ma simt confuz mi-e frica ca o sa ma imbolnavesc de nervi | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Ma sperie ca o sa roses in public | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Cand simt ca inima imi bate neregulat imi fac griji ca ceva in neregula este cu mine | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Cand incep sa transpir in public mi-e frica ca oamenii vor gandi rau despre mine | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Cand gandurile imi zboara repede ma gandesc ca o sa inebunesc | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Cand am senzatie de strangulare mi-e frica ca o sa mor | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Cand am probleme sa gandesc clar mi-e frica ca ceva rau sa intampla cu mine | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Cred ca ar fi teribil pentru mine sa lesin in public | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Cand mintea mea o simt goala ma ingrijorez ca ceva rau este cu mine | 1 | 2 | 3 | 4 |

Scor total _____