

INVENTÁRIO DE ANSIEDADE DE BURNS

INSTRUÇÕES : Segue uma lista de sintomas que as pessoas apresentam as vezes. Marque com check (V) no espaço à direita que melhor descreve quantos sintomas ou problemas tem incomodado você semana passada.

		0 – DE MODO NENHUM	1 – UM POUCO	2 – MODERADAMENTE	3 – MUITO
CATEGORIA II – SENTIMENTOS ANSIOSOS					
1	Ansiedade, nervosismo, preocupação ou medo				
2	Impressão de que as coisas ao redor está estranhas, irreais, ou nebulosas (obscura)				
3	Impressão de estar isolado (separado) do todo ou parte do seu corpo				
4	Manifestações súbitas e inesperada de pânico				
5	Apreensão ou sensação de morte iminente				
6	Sentimento de tensão, estresse, aperto ou no limite				
CATEGORIA II – PENSAMENTOS ANSIOSOS					
7	Dificuldade de concentração				
8	Pensamentos acelerados ou como se estivessem saltando de uma coisa para outra				
9	Fantasia ou devaneios assustadores				
10	Impressão de que você está a beira de perder o controle				
11	Temor de que vai estourar ou enlouquecer				
12	Medo de que não vai se sustentar ou vai desmaiar				
13	Medo de doenças físicas, infartos ou morte				
14	Preocupação de parecer ridículo ou inadequado diante das pessoas				
15	Medo de estar sozinho, isolado ou abandonado				
16	Medo de crítica ou desaprovação				
17	Temor de que algo terrível está para acontecer				

0 – DE MODO NENHUM	1 – UM POUCO	2 – MODERADAMENTE	3 – MUITO
--------------------	--------------	-------------------	-----------

CATEGORIA III – SINTOMAS FÍSICOS

18	Palpitações				
19	Dor, pressão, ou aperto no peito				
20	Formigamento ou dormência nos dedos				
21	Desconforto no estômago				
22	Constipação ou diarreia				
23	Inquietação ou estremecimento				
24	Músculos tensos				
25	Sudorese não provocada pelo calor				
26	Um caroço na garganta				
27	Tremores				
28	Pernas bambas ou de geléia				
29	Atordoamento, “cabeça ôca” ou fora do equilíbrio				
30	Sensações de axfixia ou sufocamento				
31	Dor de cabeça ou dores no pescoço				
32	Ondas de calor ou calafrios				
33	Sensação de cansaço , fraqueza ou de fácil exaustão				

SOME SEUS PONTOS : _____

INTERPRETE SEUS RESULTADOS

TOTAL DE PONTOS	GRAU DE ANSIEDADE
0 - 4	Mínima ou ausente
0 - 10	Ansiedade limite
11--20	Ansiedade leve
21-30	Ansiedade moderada
31- 50	Ansiedade severa
51-99	Ansiedade extrema ou pânico