

Formularz 3.1. Skala Lęku

Poniższe pytania dotyczą lęku. Przy każdym pytaniu zaznacz liczbę, która najlepiej oddaje twoje doświadczenia z **ostatniego tygodnia**.

1. **Jak często w ciągu ostatniego tygodnia odczuwałeś/odczuwałaś lęk?**

- 0 = **Wcale**. W ogóle nie czułem/czułam lęku.
- 1 = **Rzadko**. Kilka razy czułem/czułam lęk.
- 2 = **Czasami**. Mniej więcej przez połowę czasu czułem/czułam lęk. Trudno mi było się odprężyć.
- 3 = **Często**. Przez większość czasu czułem/czułam lęk. Bardzo trudno mi było się odprężyć.
- 4 = **Stale**. Przez cały czas czułem/czułam lęk i nigdy nie udało mi się odprężyć.

2. **Jak silny był lęk odczuwany w ciągu ostatniego tygodnia?**

- 0 = **Niewielki lub brak**. Lęku nie było lub był ledwie zauważalny.
- 1 = **Łagodny**. Lęk pozostawał na niskim poziomie. Bez trudu mogłem/mogłam się odprężyć. Objawy fizyczne powodowały tylko nieznaczny dyskomfort.
- 2 = **Umiarkowany**. Lęk czasami wywoływał dystres. Trudno było się odprężyć i skupić, ale udawało mi się to. Objawy fizyczne powodowały dyskomfort.
- 3 = **Silny**. Lęk przez większość czasu był intensywny. Bardzo trudno mi było się odprężyć lub skupić na czymś innym. Objawy fizyczne powodowały dyskomfort.
- 4 = **Skrajny**. Lęk był przytłaczający. Zupełnie nie mogłem/mogłam się odprężyć. Objawy fizyczne były nie do zniesienia.

3. **Jak często w ciągu ostatniego tygodnia zdarzało ci się unikać sytuacji, miejsc, przedmiotów i zajęć z uwagi na lęk lub strach?**

- 0 = **Wcale**. Nie unikam miejsc, sytuacji, przedmiotów ani zajęć z powodu lęku.
- 1 = **Rzadko**. Od czasu do czasu czegoś unikam, ale na ogół mierzę się z sytuacją lub obiektem lęku. Lęk nie wpływa na mój styl życia.
- 2 = **Czasami**. Boję się pewnych sytuacji, miejsc lub przedmiotów, ale radzę sobie z tym. Mój styl życia zmienił się tylko nieznacznie. Zawsze lub prawie zawsze unikam rzeczy, których się boję, gdy jestem sam/sama, ale radzę sobie z nimi, gdy ktoś jest ze mną.
- 3 = **Często**. Lęk jest wyraźny i zdecydowanie staram się unikać rzeczy, których się boję. Znacząco zmieniłem/zmieniłam swój styl życia, aby unikać pewnych przedmiotów, sytuacji, zajęć i miejsc.
- 4 = **Przez cały czas**. Potrzeba unikania przedmiotów, sytuacji, zajęć i miejsc zawładnęła moim życiem. Mój styl życia zdecydowanie się zmienił i już nie robię rzeczy, które dawniej sprawiały mi przyjemność.

4. **Jak bardzo w ciągu ostatniego tygodnia lęk utrudniał ci wykonywanie obowiązków w pracy, szkole lub domu?**

- 0 = **Wcale**. Lęk nie utrudnia mi funkcjonowania w pracy/domu/szkole.
- 1 = **Nieznacznie**. Lęk powoduje pewne zakłócenia w pracy/domu/szkole. Wykonywanie obowiązków było utrudnione, ale udało się zrobić wszystko, co było do zrobienia.
- 2 = **Umiarkowanie**. Lęk utrudnia mi wykonywanie zadań. Większość obowiązków została wykonana, ale kilku rzeczy nie udało się zrobić tak dobrze, jak dawniej.
- 3 = **Poważnie**. Lęk zdecydowanie wpływa na moją zdolność wykonywania zadań. Niektóre obowiązki nadal były wykonywane, ale wiele nie. Lęk pogorszył moją wydajność.
- 4 = **Skrajnie**. Lęk stał się obezwładniający. Nie jestem w stanie wykonywać zadań i musiałem/musiałam rzucić szkołę / odejść z pracy / zwolniono mnie lub nie byłem/byłam w stanie wypełniać obowiązków domowych, co ma konsekwencje w postaci windykacji długów, eksmisji itp.

5. **Jak bardzo w ciągu ostatniego tygodnia lęk utrudniał ci życie społeczne i relacje z ludźmi?**

- 0 = **Wcale**. Lęk nie wpływa na moje relacje z ludźmi.
- 1 = **Nieznacznie**. Lęk trochę utrudnia mi relacje z ludźmi. Ucierpiał przez niego niektóre relacje z przyjaciółmi i innymi osobami, ale generalnie moje życie społeczne nadal jest satysfakcjonujące.
- 2 = **Umiarkowanie**. Zdarzyły mi się trudności w życiu społecznym, ale nadal mam kilka bliskich relacji. Nie spędzam w towarzystwie tyle czasu, co kiedyś, ale nieraz wychodzę do ludzi.
- 3 = **Poważnie**. Moje relacje z przyjaciółmi i innymi osobami znacznie ucierpiał z powodu lęku. Zajęcia towarzyskie już nie sprawiają mi przyjemności. Bardzo rzadko spędzam czas z innymi ludźmi.
- 4 = **Skrajnie**. Lęk całkowicie zniszczył moje życie społeczne. Wszystkie relacje z ludźmi pogorszyły się lub zakończyły. Moje życie rodzinne poważnie ucierpiało.

SUMA: _____