



## استبيان معتقدات الهلع والخوف

تأليف د.أرون بك و د.دينيس غرينبيرغر

رجاء .. اختر الاعتقاد الذي تشعر به في كل فقرة، و أجب عن جميع الفقرات.

أوافق تماماً	أوافق بشدة	أوافق قليلاً	لا أوافق قليلاً	لا أوافق بشدة	لا أوافق مطلقاً	الاعتقادات
						1. الإصابة بنوبة خوف في موقف ما تعني أنني سأصاب بنوبة أخرى.
						2. الإصابة بنوبة خوف تعني أنني عاجز أو ضعيف.
						3. إذا رأني الناس في نوبة الخوف ، فسوف أفقد احترامهم.
						4. سوف أصاب بنوبات خوف معجزة بقية حياتي.
						5. إن إجهاد نفسي بدنياً خلال نوبة الخوف يمكن أن يسبب لي نوبة قلبية و وفاة.
						6. إذا كنت أصاب بنوبات الخوف ، فهذا يعني أنني أعاني من خلل فطيع.
						7. أكون في مأمن عندما استطيع أن أتحكم في كل موقف أتعرض له.
						8. لن استطيع نسيان نوبات الخوف والتمتع بحياتي.
						9. إذا اضطررت للانتظار في طابور أو الجلوس دون حراك، فهناك فرص لكي أفقد السيطرة على نفسي، أصبح أو أصاب بالإغماء أو انخرط في البكاء.
						10. هناك علة عندي لم يكتشفها الأطباء بعد.
						11. يجب أن أكون يقظاً وإلا تعرضت لشيء مخيف.
						12. إذا توقف خوفي ونوبات الهلع ، قد تتوقف أعراض خطيرة أخرى.
						13. إذا رأني أطفالي (أو المقربين مني) في حالة نوبات خوف، فسوف يشعرون بالخوف وعدم الأمان.
						14. يتعين علي أن أتابع تصرف جسمي وإلا سأصاب بنوبة خوف.
						15. كثرة البكاء يمكن أن تسبب لي نوبة قلبية.
						16. يتعين علي أن أهرب من الموقف عندما اشعر بأعراض أو إمكانية حدوث شيء مرعب.
						17. هناك قلق كثير يستطيع قلبي تحمله، وبقدر الإمكان أحاول.
						18. هناك قلق كثير يستطيع جهازي العصبي تحمله.
						19. يمكن أن يؤدي القلق إلى فقدان التحكم وعمل شي مخيف أو محرج.
						20. يمكن أن تصبح انفعالاتي (قلق ، غضب، حزن، شعور بالوحدة) قوية بدرجة لا أستطيع تحملها.
						21. إن الشعور بالخوف أثناء القيادة أو الاحتباس في المرور يمكن أن يتسبب في حادثة.
						22. نوبة الخوف يمكن أن تصيبني بنوبة قلبية.
						23. نوبة الخوف يمكن أن تقتلني.
						24. نوبة الخوف يمكن أن تصيبني بالجنون.
						25. القلق البسيط يمكن أن يعني أنني سأمر بأسوأ حالاتي.
						26. يمكن أن أتعرض لانفعالات مخيفة لا تنتهي.

أوافق تماماً	أوافق بشدة	أوافق قليلاً	لا أوافق قليلاً	لا أوافق بشدة	لا أوافق مطلقاً	الاعتقادات
						27. التعبير عن الغضب يمكن أن يؤدي إلى فقدان السيطرة أو إثارة معركة.
						28. يمكن أن أفقد السيطرة على قلقي وأصبح سجيناً داخل عقلي.
						29. يمكن أن يصبح من الخطر الاستمرار في أنشطتي أثناء نوبة القلق.
						30. يجب أن أكون قريباً من أحد رفاقي كي يحميني من الخوف.
						31. لا أستطيع التعامل مع إحساساتي بالخوف بمفردي.
						32. يجب أن أكون قادراً على الوصول إلى نظام التدعيم الخاص بي في كل الأحيان وإلا ستحدث مأساة.
						33. لا أستطيع عمل أشياء يعملها غيري من الراشدين (مثل الانتظار في الطابور، أو إرسال خطاب، أو أن أسافر بعيداً عن البيت).
						34. الشيء الوحيد الذي يقضي على القلق هو الكحول أو المهدئات.
						35. تنتج النوبات التي تصيبني عن ابتعادي عن البيت أو مصدر الأمان بالنسبة لي.
						36. إذا لم أستطع أن أسيطر على قلقي تماماً، فأني أعتبر فاشلاً.
						37. إذا لم أتناول مهدئ أثناء إصابتي بنوبة القلق، فسوف أموت أو أصاب بنوبة قلبية.
						38. لا أستطيع أن أعمل حال إصابتي بنوبة الخوف أو القلق.
						39. إذا تغلبت على خوفي من نوبات الهلع، فسوف أتمكن من مواجهة المشكلات التي أكون غير مستعد لمواجهتها.
						40. الميل لعمل شيء ضار أو سخيّف يعني أن هناك فرصة طيبة يجب أن أعملها بالفعل.
						41. إذا كانت هناك فرصة للشعور بعدم الراحة، التعاسة، والقلق فأني أفضل البقاء قريباً من شخص يستطيع مساعدتي.
						42. يجب أن أسرع دائماً لكي أتحاشى نوبة الخوف.

من كتاب: العلاج المعرفي والممارسة الإكلينيكية  
تأليف: جان سكوت، مارك وليامز، آرون بيك  
ترجمة: أ.د. حسن مصطفى عبدالمعطي  
طباعة الأخصائية: هديل الصانع