

GROW UP! IT

Competences and framework for social system youth workers.



Erasmus+

KWESTIONARIUSZ LĘKU



Powiatowe Centrum
Pomocy Rodzinie
w Oświęcimiu



UK - Butterflies LTD



FERI

KWESTIONARIUSZ LĘKU

Poniżej podano pewną liczbę stwierdzeń, za pomocą których ludzie opisują swoje myśli, obawy. Przeczytaj uważnie każde stwierdzenie i postaw krzyżyk „x” w odpowiednim polu przy każdym pytaniu w poszczególnych kategoriach, przy odpowiedniej cyfrze. Nie zastanawiaj się zbyt długo nad każdym stwierdzeniem. Nie ma złych ani dobrych odpowiedzi, a pierwsza odpowiedź jest często najlepsza.

	NIEPOKÓJ	WCALE 0	TROCHĘ 1	UMIARKOWANIE 2	BARDZO 3
1	Mam nieoczekiwane napady paniki				
2	Obawiam się				
3	Mam poczucie, że zaraz coś się stanie				
4	Jestem ciągle zdenerwowana/y				
5	Doświadczam poczucie zmartwienia się				
6	Odczuwam strach przed przyszłością				

	MYŚLI LĘKOWE	WCALE 0	TROCHĘ 1	UMIARKOWANIE 2	BARDZO 3
7	Boję się, że inni zobaczą moje napady lęku				
8	Mam uczucie, że zaraz stracę kontrolę				
9	Mam lęk przed szkołą				
10	Mam lęk przed wystąpieniami publicznymi				
11	Odczuwam lęk przed wejściem w relacje społeczne				
12	Mam Obawy przed porażką				
13	Odczuwam Uczucie przed utratą przytomności lub zemdleniem				
14	Odczuwam Lęk przed zrobieniem z siebie głupca				
15	Doświadczam natrętnych myśli, liczenie, powtarzanie				
16	Mam Myśli, że nikt mnie nie lubi				
17	Martwię się, że inni będą się ze nie śmiać				



	OBJAWY FIZYCZNE	WCALE 0	TROCHĘ 1	UMIARKOWANIE 2	BARDZO 3
18	Trudności w koncentracji				
19	Szybkie uderzenia serca				
20	Ból w klatce piersiowej				
21	Zatwardzenie lub biegunka				
22	Napięte mięśnie				
23	Drżenie rąk				
24	Trzęsienie się ciała lub jego części				
25	Uderzenia gorąca, dreszcze				
26	Ból głowy				
27	Ból brzucha				
28	Wymioty				
29	Uczucie wyczerpania				
30	Zwiększona potliwość				
31	Uścisk w gardle				
32	Mrowienie lub drętwienie w palcach				
33	Częste oddawanie moczu				

SUMA POZYCJI 1 - 33	
----------------------------	--

Podsumowanie wyników:

WYNIK	POZIOM LĘKU	ZALECONE POSTĘPOWANIE
0-4	Lęk minimalny lub brak lęku	Lęk pojawia się jako naturalny stan emocjonalny w codziennym życiu. Osoba badana nie odbiera lęku jako informację o stresującej sytuacji. Posiada mechanizmy radzenia sobie z lękiem. Realnie ocenia sytuacje i przechodzi do działania. Nie wymaga pomocy, może wspierać innych.
5-10	Stan na pograniczu lęku	Osoba badana odbiera sporadycznie lęk jako informację o stresującej sytuacji. Posiada mechanizmy radzenia sobie z lękiem. Doświadcza minimalnie skutków reakcji lękowej. Potrafi szybko uruchomić znane jej mechanizmy neutralizowania lęku i przejść do działania. Nie wymaga pomocy a jedynie przypomnienia znanych jej metod i technik w razie potrzeby.
11-20	Łagodny lęk	Osoba badana łagodnie odbiera lęk jako informację o stresującej sytuacji. Posiada mechanizmy radzenia sobie z lękiem. Doświadcza łagodnych skutków reakcji lękowej. Potrafi uruchomić znane jej mechanizmy neutralizowania lęku i przejść do działania dosyć szybko. Nie wymaga pomocy a jedynie przypomnienia znanych jej metod i technik radzenia sobie z lękiem.
21-30	Umiarkowany lęk	Osoba badana odbiera lęk jako informację o stresującej sytuacji. Posiada mechanizmy radzenia sobie z lękiem. Doświadcza umiarkowanych skutków reakcji lękowej. Potrafi rzadko uruchomić znane jej mechanizmy neutralizowania lęku i przejść do działania. Wymaga pomocy, przypomnienia znanych jej metod i technik w grupie.
31-50	Poważny lęk	Osoba badana poważnie odbiera lęk jako informację o stresującej sytuacji. Posiada bardzo słabe mechanizmy radzenia sobie z lękiem. Doświadcza skutków reakcji lękowej. Nie potrafi uruchomić znane jej mechanizmy neutralizowania lęku i przejść do działania. Zna jedna nie stosuje Wymaga pomocy I przypomnienia poprzez trening umiejętności radzenia sobie z lękiem oraz nowych metod i technik.
51-99	Skrajny lęk lub panika	Osoba badana skrajnie odbiera lęk jako informację o stresującej sytuacji. Nie posiada mechanizmów radzenia sobie z lękiem. Doświadcza w sposób ekstremalny skutków reakcji lękowej. Wymaga NATYCHMIASTOWEJ pomocy INDYWIDUALNEJ. Po udzieleniu indywidualnej pomocy terapeutycznej konieczna będzie pomoc w postaci pracy w grupie rozwojowej nad uczeniem się mechanizmów radzenia sobie z lękiem.