

قرار است چه کار بکنید؟

در قسمت پایین سوالاتی در رابطه ترس آمده است. همه سوالات را بخوانید و به هر یک از آنها با گزینه هرگز، کمی، تقریباً، و یا به شدت پاسخ دهید. هیچ سؤالی را بدون جواب نگذارید.

ابتدا این قسمت را کامل کنید:

نام و نام خانوادگی:

شما چند سال دارید؟ من ..... ساله هستم

شما دختر هستید یا پسر؟ من ..... هستم.

همیشه	اغلب اوقات	گاهی اوقات	هرگز	جملات
				۱) من از اینکه بدون والدینم جایی بروم می ترسم.
				۲) در مدرسه با معلم اصلا صحبت نمی کنم.
				۳) روبرو شدن با افراد جدید برای من ترسناک است.
				۴) من بدون هیچ دلیلی ناگهان وحشت زده می شوم.
				۵) درباره ی چیز های زیادی نگرانم.
				۶) اگر والدینم مرا در خانه تنها بگذارند می ترسم.
				۷) خوردن یا آشامیدن در حالی که دیگران مرا نگاه می کنند برایم ترسناک است.
				۸) من ناگهان دچار وحشت و اضطراب شدیدی می شوم.
				۹) من در مورد اینکه چه اشتباهی ممکن است پیش بیاید ، بسیار فکر می کنم.
				۱۰) از این می ترسم که والدینم بروند و هیچ وقت برنگردند.
				۱۱) اگر با آدم جدیدی روبرو شوم ، اصلا صحبت نمی کنم.
				۱۲) از این می ترسم که دیگران ببینند من از شدت خجالت قرمز شده ام.
				۱۳) به طور ناگهانی دچار ترس زیادی می شوم ، طوری که قلبم شروع به تند تپیدن می کند.
				۱۴) برایم سخت است که جلوی نگران بودنم را بگیرم.
				۱۵) از این می ترسم که اتفاق بدی بیوفتد و باعث شود دیگر هیچ وقت نتوانم والدینم را ببینم.
				۱۶) از این می ترسم که کار خجالت آوری انجام دهم.
				۱۷) وقتی ناگهان وحشت زده می شوم ، از این می ترسم که بمیرم.
				۱۸) در مورد اینکه تکالیف مدرسه ام را بخوبی انجام ندهم یا نمره های خوبی نگیرم ، بسیار نگرانم.
				۱۹) من خواب های ترسناکی در مورد اینکه والدینم را گم کرده ام می بینم.
				۲۰) در مدرسه ، اصلا در کلاس با بچه ها صحبت نمی کنم.
				۲۱) ناگهان اضطراب و وحشت شدیدی می گیرم در حالی که تمام بدنم می لرزد.
				۲۲) من در مورد تمام چیزهای بدی که در دنیا اتفاق می افتد نگرانم.
				۲۳) از اینکه بقیه ی بچه ها مرا دوست نداشته باشند خیلی می ترسم.
				۲۴) وقتی مجبور می شوم بدون والدینم جایی بروم ، احساس خوبی ندارم.
				۲۵) وقتی در خانه ی ما مهمان جدیدی بیاید ، اصلا صحبت نمی کنم.
				۲۶) از این می ترسم که دوباره ناگهان دچار اضطراب یا وحشت شدید بشوم.
				۲۷) من به خاطر اینکه بسیار نگرانم ، احساس خوبی ندارم.
				۲۸) از این می ترسم که در مقابل دیگران کار احمقانه ای انجام دهم یا حرف احمقانه ای بزنم.

به شدت	تقریبا	کمی	هرگز	جملات
				(۱) از زنبورها می ترسم.
				(۲) از صداهای بلند می ترسم.
				(۳) از سگ ها می ترسم.
				(۴) از تاریکی می ترسم.
				(۵) از سفر کردن با هواپیما می ترسم.
				(۶) از بلندی می ترسم.
				(۷) از عبور کردن از یک میدان بزرگ شهر می ترسم.
				(۸) از آدم هایی که لباس های خاصی می پوشند می ترسم.
				(۹) از عنکبوت ها می ترسم.
				(۱۰) از رعد و برق می ترسم.
				(۱۱) از آمپول می ترسم.
				(۱۲) از شنا کردن در آب عمیق می ترسم.
				(۱۳) از مارها می ترسم.
				(۱۴) از این می ترسم که سالم به هم بخورد و مجبور شوم استفراغ کنم.
				(۱۵) از اینکه کار درمانی کوچکی (مثل دندان کشیدن) داشته باشم می ترسم.
				(۱۶) از اینکه در جاهای شلوغی که پر از آدم است باشم می ترسم.
				(۱۷) از سفر کردن با اتوبوس یا قطار می ترسم.
				(۱۸) از گربه ها می ترسم.
				(۱۹) از خون می ترسم.
				(۲۰) وقتی چیزی می خورم یا می نوشم از این می ترسم که خفه شوم.
				(۲۱) از اینکه سوار آسانسور شوم می ترسم.
				(۲۲) از عبور کردن در تونل طولانی می ترسم.