

## Ερωτηματολόγιο Αγοραφοβικών Σκέψεων (Agoraphobic Cognitions Questionnaire-Greek\*)

Μετάφραση και προσαρμογή: Γρηγόρης Σίμος

Όνοματεπώνυμο ..... Ημερομηνία .....

Πιο κάτω υπάρχουν κάποιες σκέψεις ή ιδέες που μπορεί να περνάνε από το μυαλό σας όταν είστε ανήσυχος,-η ή φοβισμένος,-η. Παρακαλώ σημειώστε το πόσο συχνά σας έρχεται η κάθε σκέψη όταν είστε ανήσυχος,-η.

Βαθμολογείστε από 1 έως 5 χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα:

1. Η σκέψη δεν μου έρχεται ποτέ
2. Η σκέψη μου έρχεται σπάνια
3. Η σκέψη μου έρχεται τις μισές από τις φορές που είμαι ανήσυχος,-η
4. Η σκέψη μου έρχεται συνήθως
5. Η σκέψη μου έρχεται κάθε φορά που είμαι ανήσυχος,-η

\_\_\_\_\_ Θα κάνω εμετό

\_\_\_\_\_ Θα λιποθυμήσω

\_\_\_\_\_ Πρέπει να έχω όγκο στον εγκέφαλο

\_\_\_\_\_ Θα πάθω καρδιακή προσβολή

\_\_\_\_\_ Θα πνιγώ

\_\_\_\_\_ Θα συμπεριφερθώ ανόητα

\_\_\_\_\_ Τυφλώνομαι

\_\_\_\_\_ Δεν θα μπορέσω να ελέγξω τον εαυτό μου

\_\_\_\_\_ Θα χτυπήσω κάποιον

\_\_\_\_\_ Θα πάθω εγκεφαλικό επεισόδιο

\_\_\_\_\_ Θα τρελαθώ

\_\_\_\_\_ Θα ουρλιάξω

\_\_\_\_\_ Θα αρχίσω να λέω σαχλαμάρες ή να μιλώ παράξενα

\_\_\_\_\_ Θα παραλύσω από το φόβο

\_\_\_\_\_ Άλλες ιδέες (Παρακαλώ, περιέγραψε τες και βαθμολόγησε τες)

.....

.....

Chambless D.L., Caputo G.C., Bright P. & Gallagher R. (1984).  
Assessment of fear of fear in agoraphobics: The Body Sensations  
Questionnaire and the Agoraphobic Cognitions Questionnaire. *Journal of  
Consulting and Clinical Psychology*, 52, 1090-1097.