

Ερωτηματολόγιο Σωματικών Αισθήσεων (Body Sensations Questionnaire-Greek*)

Μετάφραση και προσαρμογή: Γρηγόρης Σίμος

Όνοματεπώνυμο Ημερομηνία

Πιο κάτω υπάρχει ένας κατάλογος ιδιαίτερων σωματικών αισθήσεων που μπορεί να συμβαίνουν όταν είστε ανήσυχος,-η ή μέσα σε μια φοβική κατάσταση. Παρακαλώ σημειώστε το πόσο πολύ σας φοβίζουν αυτές οι αισθήσεις. Χρησιμοποιείστε μια πενταβάθμια κλίμακα από το «Δεν με τρομάζει...» μέχρι το «Με τρομάζει πάρα-πάρα πολύ». Παρακαλώ, βαθμολογείστε όλες τις προτάσεις.

1. Δε με τρομάζει ή με ανησυχεί αυτή η αίσθηση
2. Με τρομάζει κάπως αυτή η αίσθηση
3. Με τρομάζει μέτρια αυτή η αίσθηση
4. Με τρομάζει πολύ αυτή η αίσθηση
5. Με τρομάζει πάρα-πάρα πολύ αυτή η αίσθηση

- _____ 1. Αίσθημα καρδιακών παλμών
- _____ 2. Πίεση ή αίσθημα βάρους στο στήθος
- _____ 3. Μουδιάσματα στα χέρια και τα πόδια
- _____ 4. Μυρμηγκιάσματα στις άκρες των δακτύλων
- _____ 5. Μουδιάσματα σε άλλο μέρος του σώματος σας
- _____ 6. Κοντανάσεμα (δύσπνοια)
- _____ 7. Ζάλη
- _____ 8. Θαμπή ή παραμορφωτική όραση
- _____ 9. Τάση για έμετο
- _____ 10. Το να «πεταλουδίζει» το στομάχι σας
- _____ 11. Το να αισθάνεστε έναν κόμπο στο στομάχι σας
- _____ 12. Σφίξιμο (κόμπο) στο λαιμό
- _____ 13. Να τρέμουν ή να «κόβονται» τα πόδια σας
- _____ 14. Το να ιδρώνετε
- _____ 15. Στεγνός λαιμός
- _____ 16. Να αισθάνεστε αποπροσανατολισμένος, -η και μπερδεμένος, -η
- _____ 17. Να αισθάνεστε αποκομμένος, -η από το σώμα σας: Να είστε μόνο κατά ένα μέρος παρών, -ούσα
- _____ 18. Άλλο (Παρακαλώ περιγράψτε)

*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.