

Kroppsreaksjoner ved angst (BSQ)

Nedenfor følger en liste over kroppslige fornemmelser som kan oppstå når en er nervøs eller i en fryktet situasjon. Oppgi hvor mye du er redd for hver fornemmelse ved å sette en ring rundt det tallet fra 1–5 som passer best til følelsen.

1. Ikke redd for denne fornemmelsen
2. Litt redd for denne fornemmelsen
3. Nokså redd for denne fornemmelsen
4. Svært redd for denne fornemmelsen
5. Ekstremt redd for denne fornemmelsen

Sett også et kryss foran de **3 kroppslige fornemmelsene** som du finner vanskeligst i livet ditt.

Fornemmelser	1	2	3	4	5
Hjerteklapp					
Press i brystet					
Priking i fingertuppene					
Nummenhet i andre deler av kroppen					
Pustevansker					
Svimmelhet					
Uklart syn					
Kvalme					
«Sommerfugler» i magen					
Knute i magen					
Klump i halsen					
«Gele» i beina					
Svette					
Tørr i halsen					
Kjenne seg desorientert og forvirret					
Kjenne seg ute av kontakt med kroppen, bare delvis til stede					