

불안장애 검사

문항	전혀	가끔	자주	항상
	그렇지 않다	그렇다	그렇다	그렇다
1. 가끔씩 몸이 저리고 쓰시며 감각이 마비된 느낌을 받는다.	0	1	2	3
2. 흥분된 느낌을 받는다.	0	1	2	3
3. 가끔씩 다리가 떨리곤 한다.	0	1	2	3
4. 편안하게 쉴 수가 없다.	0	1	2	3
5. 매우 나쁜 일이 일어날 것 같은 두려움을 느낀다.	0	1	2	3
6. 어지러움(현기증)을 느낀다.	0	1	2	3
7. 가끔씩 심장이 두근거리고 빨리 뛴다.	0	1	2	3
8. 침착하지 못하다.	0	1	2	3
9. 자주 겁을 먹고 무서움을 느낀다.	0	1	2	3
10. 신경이 과민되어 왔다.	0	1	2	3
11. 가끔씩 숨이 막히고 질식할 것 같다.	0	1	2	3
12. 자주 손이 떨린다.	0	1	2	3
13. 안절부절 못해 한다.	0	1	2	3
14. 미칠 것 같은 두려움을 느낀다.	0	1	2	3
15. 가끔씩 숨쉬기 곤란할 때가 있다.	0	1	2	3
16. 죽을 것 같은 두려움을 느낀다.	0	1	2	3
17. 불안한 상태에 있다.	0	1	2	3
18. 자주 소화가 잘 안되고 배속이 불편하다.	0	1	2	3
19. 가끔씩 기절할 것 같다.	0	1	2	3
20. 자주 얼굴이 붉어지곤 한다.	0	1	2	3
21. 땀을 많이 흘린다.(더위로 인한 경우는 제외)	0	1	2	3

- 21점 이하 정상.
- 22~26점 불안 상태.
- 27~31점 심한 불안 상태.
- 32점 이상 극심한 불안 상태.

만약 나의 점수가 25점 이상이라면 전문가와 상담 받으시길 추천드립니다.