

INWENTARZ LĘKU BURNS'A*

Postaw krzyżyk w odpowiednim polu przy każdym pytaniu w poszczególnych kategoriach, zaznaczając w ten sposób, jak bardzo dane uczucia były odczuwalne w ciągu kilku ostatnich dni.

Kategoria I: Niepokój	0 Wcale	1 Trochę	2 Umiar- kowanie	3 Bardzo
1. Lęk, zdenerwowanie, zmartwienie, strach				
2. Uczucie, że wszystko wkoło jest dziwne lub nierealne				
3. Uczucie bycia jakby nie w swoim ciele				
4. Nagłe nieoczekiwane napady paniki				
5. Obawa, lub poczucie nieuchronnej katastrofy				
6. Uczucie napięcia, stresu, poddenerwowania, lub na krawędzi wytrzymałości				
Kategoria II: Myśli lękowe				
7. Trudność w koncentracji				
8. Rozbiegane myśli				
9. Niepokojące fantazje, lub marzenia na jawie				
10. Uczucie, że za chwilę stracisz kontrolę				
11. Uczucie, że zaraz się rozpadniesz lub zwariujesz				
12. Lęk przed zemdleniem, lub utratą przytomności				
13. Lęk przed chorobą, atakiem serca, lub śmiercią				
14. Obawy przed „zrobieniem z siebie głupka”, lub nienadawaniem się				
15. Lęk przed byciem samym, odizolowanym, lub opuszczonym				
16. Lęk przed krytyką lub odrzuceniem				
17. Lęk, że coś złego zaraz się stanie				
Kategoria III: Objawy fizyczne				
18. Nierówne, zbyt szybkie, lub zbyt mocne uderzenia serca (palpitacje)				

* Copyright 1984 by David D. Burns, M.D., from *Ten Days to Self-Esteem*, copyright 1993

19. Ból, gniecenie, lub ucisk w klatce piersiowej				
20. Mrowienie, lub drętwienie w palcach stóp albo rąk				
21. Nieprzyjemne uczucie w brzuchu				
22. Zatwardzenie, lub biegunka				
23. Niepokój, lub nerwowość				
24. Napięte mięśnie				
25. Pocenie się, ale nie z powodu gorąca				
26. Zaciśnięte gardło				
27. Drżenie, lub trzęsienie się				
28. „Gumowe”, lub „galaretowate nogi”				
29. Zawroty głowy, uczucie oszołomienia lub zaburzenia równowagi				
30. Krztuszenie się, duszenie, lub trudności w oddychaniu				
31. Bóle głowy lub karku, czy pleców				
32. Uderzenia gorąca, lub dreszcze				
33. Uczucie zmęczenia, słabości, lub wyczerpania				
Suma pozycji 1-33 =				

PODSUMOWANIE WYNIKÓW INWENTARZA LĘKU BURNS'A

Wynik	Poziom lęku	Postępowanie
0-4	Lęk minimalny, lub brak lęku	Terapia niepotrzebna
5-10	Stan na pograniczu lęku	
11-20	Łagodny lęk	Terapia zwykle opcjonalna
21-30	Umiarkowany lęk	Terapia zwykle potrzebna
31-50	Poważny lęk	
51-99	Skrajny lęk lub panika	

* Copyright 1984 by David D. Burns, M.D., from *Ten Days to Self-Esteem*, copyright 1993