



|                |                 |
|----------------|-----------------|
| Potilaan nimi  | Henkilötunnus   |
| Tutkimusnumero | Työntekijä      |
| Päiväys        | Summapistemäärä |

Alla on lueteltu tuntemuksia, joita voi esiintyä silloin, kun ihminen on ahdistunut. Ympyröi numero sen mukaan, miten paljon tuntemus on rasittanut sinua **kuluneen viikon aikana** tämä päivä mukaan lukien.

|                                       | Ei lainkaan | Hiukan | Keskinkertaisesti<br>(epämiellyttävää,<br>mutta kestin) | Kovasti |
|---------------------------------------|-------------|--------|---|---------|
| 1. Tunnottomuus tai pistely           | 0           | 1      | 2   | 3       |
| 2. Lämmöntunne                        | 0           | 1      | 2   | 3       |
| 3. Heikotus polvissa/jaloissa         | 0           | 1      | 2   | 3       |
| 4. Kyvyttömyys rentoutua              | 0           | 1      | 2   | 3       |
| 5. Pelkään pahinta                    | 0           | 1      | 2   | 3       |
| 6. Huimaus tai tokkuraisuus           | 0           | 1      | 2   | 3       |
| 7. Sydämentykytyys tai nopearytmisyys | 0           | 1      | 2   | 3       |
| 8. Horjuminen tai hoippuminen         | 0           | 1      | 2   | 3       |
| 9. Kauhu                              | 0           | 1      | 2   | 3       |
| 10. Hermostuneisuus                   | 0           | 1      | 2   | 3       |
| 11. Tukehtumisen tunne                | 0           | 1      | 2   | 3       |
| 12. Tärisevät kädet                   | 0           | 1      | 2   | 3       |
| 13. Muu vapina                        | 0           | 1      | 2   | 3       |
| 14. Pelko, ettei hallitse itseään     | 0           | 1      | 2   | 3       |
| 15. Hengenahdistus                    | 0           | 1      | 2   | 3       |
| 16. Kuolemanpelko                     | 0           | 1      | 2   | 3       |
| 17. Arkuus, pelästyneisyys            | 0           | 1      | 2   | 3       |
| 18. Vatsa- tai suolistovaivat         | 0           | 1      | 2   | 3       |
| 19. Heikotus                          | 0           | 1      | 2   | 3       |
| 20. Kasvojen punoitus                 | 0           | 1      | 2   | 3       |
| 21. Hikoilu (ei lämmön vuoksi)        | 0           | 1      | 2   | 3       |

## **BAI - Beck Anxiety Inventory**

| <b>Pistemäärä</b> | <b>Ahdistuneisuuden aste</b> |
|-------------------|------------------------------|
| 0 - 7             | normaali                     |
| 8 - 15            | lievä                        |
| 16 - 25           | kohtalainen                  |
| 26 - 63           | vakava                       |