

Formulär som mäter kroppsliga symtom (Body Sensations Questionnaire, BSQ)

Nedan följer en lista på specifika kroppsliga sensationer som kan uppstå när man är nervös eller i en fruktad situation. Bedöm hur rädd du är för dessa känslor genom att ringa in den siffra (1–5) som bäst beskriver din rädsla.

	Så rädd är jag för denna sensation:				
	inte alls	något	ganska	mycket	extremt
1. Hjärtklappning	1	2	3	4	5
2. Tryck eller tyngdkänsla i bröstet	1	2	3	4	5
3. Domningar i armar eller ben	1	2	3	4	5
4. Stickningar i fingertopparna	1	2	3	4	5
5. Domningar i någon annan kroppsdel	1	2	3	4	5
6. Andnöd	1	2	3	4	5
7. Yrsel	1	2	3	4	5
8. Att se suddigt	1	2	3	4	5
9. Illamående	1	2	3	4	5
10. Fjärilar i magen	1	2	3	4	5
11. Att känna en knut i magen	1	2	3	4	5
12. Att ha en klump i halsen	1	2	3	4	5
13. Darriga ben	1	2	3	4	5
14. Svette	1	2	3	4	5
15. Torr i halsen	1	2	3	4	5
16. Känna sig desorienterad eller förvirrad	1	2	3	4	5
17. Känna sig avkopplad från kroppen: Endast delvis närvarande	1	2	3	4	5

© 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(6), 1090–1097

Räkna ut resultatet:

Rättningen av BSQ gör du genom att summera alla poäng och därefter dividera med antalet frågor.