



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