

AVALIAÇÃO DE CRENÇAS SOBRE A SUA ANSIEDADE

Crenças sobre ansiedade Instruções: Usando a escala de cinco pontos no alto da tabela, indique o seu nível de concordância com cada afirmativa sobre sua ansiedade. Tente basear sua resposta no que você passou a acreditar sobre sua ansiedade, e não sobre o que você acha que deveria acreditar.

Você deve preencher da seguinte forma: nota 1 para “Discordo completamente”, nota 2 para “Discordo parcialmente”, nota 3 para “Concordo” e nota 4 para “Concordo parcialmente”

CRENÇAS	1	2	3	4
É importante controlar a ansiedade o máximo possível.				
Tento encurtar meus episódios de ansiedade o máximo possível.				
Frequentemente evito situações para evitar ansiedade.				
Estou preocupado com os efeitos em longo prazo da ansiedade sobre a saúde.				
Meus episódios de ansiedade são mais aflitivos do que qualquer outra coisa que eu tenha sentido.				
É importante que eu desenvolva melhor controle sobre pensamentos e sentimentos ansiosos.				
É importante que eu não pareça ansioso ou nervoso na frente dos outros.				
Os sintomas físicos da ansiedade me assustam.				
Preocupo-me que os sintomas físicos de ansiedade podem estar ligados a um grave problema de saúde.				
Se eu não conseguir controlar melhor minha ansiedade e preocupação, posso ter um total colapso mental.				
Sou mais vulnerável quando estou me sentindo indeciso.				
Não funciono muito bem quando estou tendo dúvidas e incertezas.				
Para mim, o sentimento de dúvida e incerteza é perturbador e me causa ansiedade.				
Tento lidar com minhas incertezas o mais rápido possível.				