

## 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”

| <b>CRENÇAS</b>   | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
|--|----------|----------|----------|----------|
| 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.  |          |          |          |          |