

Ime in priimek: _____

Datum: _____

RCADS

Prosim, obkroži besedo, ki najbolje opisuje, kako pogosto se ti zgodijo navedene situacije. Ni pravih oziroma napačnih odgovorov.

1. Skrbi me.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
2. Počutim se žalostno ali prazno.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
3. Ko imam problem, imam čuden občutek v trebuhu.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
4. Skrbi me, ko mislim, da sem nekaj naredil/-a slabo.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
5. Strah bi me bilo biti sam/-a doma.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
6. Nič več me ne veseli.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
7. Pred pisanjem testa me je strah.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
8. Skrbi me, ko pomislim, da je nekdo jezen name.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
9. Skrbi me, da bi moral/-a biti stran od staršev.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
10. Vznemirjajo me slabe ali nesmiselne misli ali slike v mojih mislih.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
11. Imam težave s spanjem.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
12. Skrbi me, da mi bo šlo v šoli slabo.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
13. Skrbi me, da se bo komu izmed družinskih članov zgodilo kaj groznega.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
14. Nenadoma brez razloga začutim, da ne morem dihati.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
15. Imam težave z apetitom.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
16. Preverjati moram, ali sem stvari naredil/-a prav (npr. ali sem ugasnil/-a luč, ali so vrata zaklenjena).	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
17. Strah me je spati sam/-a.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
18. Zjutraj grem težko v šolo, ker sem živčen/-na ali me je strah.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
19. Nimam energije.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
20. Skrbi me, da bi se osmešil/-a.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
21. Pogosto sem utrujen/-a.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
22. Skrbi me, da se mi bodo zgodile slabe stvari.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.

23.	Ne morem se znebiti slabih ali nesmiselnih misli.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
24.	Ko imam problem, mi srce zelo hitro razbija.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
25.	Ne morem jasno misliti.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
26.	Nenadoma se začnem brez razloga tresti ali drgetati.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
27.	Skrbi me, da se mi bo zgodilo kaj slabega.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
28.	Ko imam problem, čutim, da se tresem.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
29.	Počutim se ničvredno.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
30.	Skrbi me, da bi naredil/-a napake.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
31.	Misliti moram določene stvari (npr. številke ali besede), da se ne bi zgodilo kaj slabega.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
32.	Skrbi me, kaj drugi mislijo o meni.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
33.	Strah me je biti na krajih, kjer je gneča (npr. v nakupovalnih središčih, kinu, na avtobusih, polnih igriščih).	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
34.	Nenadoma me brez razloga postane zelo strah.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
35.	Skrbi me, kaj se bo zgodilo.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
36.	Nenadoma se mi brez razloga začne vrteti ali čutim, da bi lahko omedlel/-a.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
37.	Razmišljam o smrti.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
38.	Strah me je govoriti pred razredom.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
39.	Srce mi brez razloga nenadoma začne biti prehitro.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
40.	Čutim, kot da se ne želim premakniti.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
41.	Skrbi me, da se bom nenadoma prestrašil/-a, čeprav se mi ni treba ničesar bati.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
42.	Nekatere stvari moram stalno ponavljati (npr. umiti si roke, čistiti ali postavljati stvari v določenem zaporedju).	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
43.	Strah me je, da se bom osmešil/-a pred ljudmi.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
44.	Nekatere stvari moram narediti na točno določen način, da preprečim, da bi se zgodile slabe stvari.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
45.	Ko grem zvečer spat, me skrbi.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
46.	Strah bi me bilo, če bi moral/-a biti čez noč od doma.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.
47.	Čutim nemir.	Nikoli.	Včasih.	Pogosto.	Vedno.