

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. |