



۵- کاملاً موافق	۴- بسیار موافق	۳- نسبتاً موافق	۲- نسبتاً مخالف	۱- بسیار مخالف	۰- کاملاً مخالف	
						۱۲- در صورت برطرف شدن حملات پانیک، باید منتظر علائم خطرناک دیگری باشم.
						۱۳- اگر فرزندم (یا دیگر نزدیکانم) حملات پانیک مرا ببینند، وحشت زده شده و دچار احساس ناامنی می شوند.
						۱۴- من باید همواره واکنش های بدنم و همچنین امکان بروز حمله پانیک را در نظر داشته باشم.
						۱۵- داد و فریاد و گریه زاری زیاد ممکن است موجب حمله قلبی شود.
						۱۶- هنگامی که بعضی علائم شروع می شود یا یک اتفاق بد ممکن است بیافتد، من باید از موقعیت فرار کنم.
						۱۷- قلب من فقط تا اندازه ای می تواند اضطراب را تحمل کند.
						۱۸- سیستم عصبی من فقط تا اندازه ای می تواند اضطراب را تحمل کند.
						۱۹- اضطراب ممکن است به از دست دادن کنترل و انجام بعضی کارهای بسیار بد و ترسناک و آشفته کننده منجر شود.
						۲۰- هیجانات من (اضطراب - خشم - اندوه - دل تنگی) ممکن است چنان شدت یابند که قادر به تحمل آنها نباشم.
						۲۱- پانیک شدن در موقع رانندگی یا هنگام گیرافتادن در ترافیک ممکن است موجب بروز حادثه شود.
						۲۲- حمله پانیک ممکن است موجب حمله قلبی من بشود.
						۲۳- حمله پانیک ممکن است مرا بکشد.
						۲۴- حمله پانیک ممکن است موجب دیوانگی من شود.
						۲۵- اضطراب کم نیز به این معنی است که من دچار بدترین وضعی که قبلاً بوده ام خواهم شد.
						۲۶- باید همیشه هیجان ترسناکی را تجربه کنم که پایان ندارد.
						۲۷- فشار خشم ممکن است منجر به از دست دادن کنترل یا موجب دیگری شود.
						۲۸- ممکن است کنترل اضطرابم را از دست بدهم و در اندیشه خود گرفتار شوم.

۵- کاملاً موافق	۴- بسیار موافق	۳- نسبتاً موافق	۲- نسبتاً مخالف	۱- بسیار مخالف	۰- کاملاً مخالف		
						ممکن است انجام دادن کارهای معمولی در طول حمله پانیک برایم خطرناک باشد.	۲۹-
						من باید نزدیک همسر یا رفیقم باشم تا در موقع حمله پانیک محافظت شوم.	۳۰-
						من قادر نیستم احساس‌های مربوط به پانیک را روی خود بررسی کنم.	۳۱-
						من باید قادر به رسیدن به «قسمت حمایت کننده» خود در تمام اوقات باشم والا ممکن است یک فاجعه اتفاق بیافتد.	۳۲-
						من نمی‌توانم اموری مثل ماندن در صف، قرار گرفتن در یک ترافیک سنگین، ایراد سخنرانی و مسافرت خارج از شهر را مثل دیگر افراد انجام دهم.	۳۳-
						تنها چیزی که می‌تواند اضطرابم را دور کند الکل یا آرام‌بخش‌ها می‌باشند.	۳۴-
						حملات پانیک باعث دور شدنم از راحتی و امنیت می‌باشند.	۳۵-
						اگر نتوانم اضطرابم را کاملاً کنترل کنم، پس یک شکست خورده هستم.	۳۶-
						اگر در موقع بروز علائم پانیک داروی آرام‌بخش مصرف نکنم، دچار حمله قلبی یا مرگ خواهم شد.	۳۷-
						اگر کمی هم اضطراب یا حمله پانیک داشته باشم قادر به انجام کار نخواهم بود.	۳۸-
						اگر از حمله پانیک ترس نداشته باشم درگیر مسائلی خواهم شد که آماده رویارویی با آنها نیستم.	۳۹-
						اجبار در انجام بعضی کارهای مضر یا احمقانه نشانگر این است که در آن موقعیت ناچار به انجام آن بوده‌ام.	۴۰-
						اگر این احتمال وجود دارد که من احساس عدم اطمینان، ناراحتی یا اضطراب کنم، بهتر است نزد کسی که می‌تواند به من کمک کند قرار گیرم.	۴۱-
						من باید در اجتناب از حملات پانیک تعجیل کنم.	۴۲-