

알바니 공황-공포 설문지

APPQ (Albany Panic and Phobia Questionnaire)

내 용	두려운 정도									
	전혀		약간		중간		현저한		극심한	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. 사람들과 대화하기										
2. 차를 타고 자동 세차기 안으로 들어가는 것										
3. 몹시 더운 날 격렬한 운동을 하기										
4. 공기 침대에 입으로 공기를 빨리 불어넣기										
5. 다른 사람들 앞에서 식사하기										
6. 몹시 더운 날 등산하기										
7. 치과에서 마취 받기										
8. 사람들과 회의 중 중간에 끼어 들기										
9. 사람들 앞에서 이야기나 연설을 하기										
10. 혼자서 격렬하게 운동을 하기										
11. 집에서 멀리 떨어진 곳에 혼자 가기										
12. 사람들이 많은 모임에서 자신을 소개하기										
13. 아무도 없는 고립된 곳에서 혼자 걷기										
14. 고속도로에서 운전하기										
15. 남의 눈에 튀는 옷을 입는 것										
16. 길을 잃어버릴지도 모르는 상태										
17. 아주 진한 커피를 마시는 것										
18. 극장의 한복판 좌석에 앉아서 영화를 감상하기										
19. 계단을 뛰어 올라가기										
20. 지하철을 타기										
21. 전화로 이야기하기										
22. 모르는 사람들과 만나기										
23. 다른 사람들 앞에서 글을 쓰기										
24. 사람들이 꽉 차 있는 방에 들어가기										
25. 집에서 멀리 떨어진 곳에 가서 하룻밤을 묵기										
26. 술기운이 올라오는 느낌										
27. 낮게 가설된 긴 다리를 건너기										