

Anxiety test

اختبار القلق

Am I Confident?				هل أنا مطمئن؟			
To know whether you are confident or tense: Answer the following questions carefully and explicitly. Then you give one point for each answer "rarely," two points for each answer "sometimes," and three points for every answer "a lot". Then add up the total of the points, and see after the test to determine your level of anxiety.				لكي تعرف هل أنت مطمئن أم متوتر: أجب على الأسئلة التالية بكل عناية وصراحة. ثم أعطي نفسك درجة واحدة لكل إجابة "نادراً" ودرجتين لكل إجابة "أحياناً" وثلاث درجات لكل إجابة "كثيراً". ثم اجمع الدرجة الكلية، وانظر لما بعد الاختبار لتحديد مستوى القلق لديك.			
	Rare	Some times	A lot	كثيراً	أحياناً	نادراً	
Mental Symptoms				الأعراض الذهنية			
Do you have difficulty focusing and concentrating or have memory impairment and forgetfulness?							هل تعاني من صعوبة الانتباه والتركيز أو ضعف الذاكرة والنسيان؟
Do you suffer from disorder of thought, difficulty in decision-making and hesitation?							هل تعاني من اضطراب التفكير وصعوبة اتخاذ القرار والتردد؟
Are you obsessed by just one thought on your mind (negative preoccupation of the mind)?							هل تعاني من استحواذ فكرة واحدة على ذهنك (مشغولية الذهن السلبية)؟
Do you suffer from low motivation and productivity, and slow thinking?							هل تعاني من انخفاض الدافعية والإنتاجية وبطء التفكير؟
Do you suffer from an increasing number of mistakes?							هل تعاني من تزايد عدد الأخطاء؟
Do you have incorrect judgments of others and negative expectations?							هل تعاني من إصدار الأحكام الغير صائبة والتوقعات السلبية؟
Do you have obsessive frightening thoughts on your mind?							هل تعاني من إلحاح أفكار مخيفة على ذهنك؟

Physical symptoms							الأعراض الجسمية
Do you suffer from severe tension and excessive sweating?							هل تعاني من التوتر الشديد والعرق الزائد؟
Do you suffer from different kinds of headaches (the half - Periodic - Tension)?							هل تعاني من الصداع بأنواعه (النصفي - الدوري - التوترية)؟
Do you suffer from muscle pain, especially neck and shoulders and lower back?							هل تعاني من آلام العضلات، خاصة الرقبة والأكتاف وأسفل الظهر؟
Do you suffer from increased heart rate or irregularity and palpitations?							هل تعاني من زيادة ضربات القلب أو عدم انتظامها والشعور بالخفقان؟
Do you suffer from indigestion - acidity - stomach ulcers - bowel syndrome - disorder of appetite?							هل تعاني من عسر الهضم - الحموضة - قرحة المعدة - القولون العصبي - اضطراب الشهية؟
Do you suffer from fatigue and loss of energy, chronic stress and increased exposure to injuries and accidents?							هل تعاني من التعب وفقدان الطاقة والإجهاد المزمن وزيادة التعرض للإصابات والحوادث؟
Do you suffer from shortness of breath, difficulty breathing or panting or a tight chest?							هل تعاني من سرعة النفس أو صعوبته أو النهجان أو ضيق الصدر؟
Psychological symptoms							الأعراض النفسية
Do you suffer from a quick temper, anger and nervous tension?							هل تعاني من سرعة الانفعال والغضب والعصبية؟
Do you suffer from mood swing and tendency to melancholy and tears?							هل تعاني من تقلب المزاج والميل للحزن والبكاء؟
Do you suffer from emotional exhaustion or psychological combustion (Loss of the ability or desire for anything)?							هل تعاني من الاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي (فقدان القدرة والرغبة في أي شيء)؟

Do you worry a lot about diseases such as Cancer or AIDS or heart disease?						هل تقلق كثيراً من الأمراض مثل السرطان أو القلب أو الإيدز؟
Do you fear the future, or death, or accidents?						هل تخاف من المستقبل أو الموت أو الحوادث؟
Do you avoid closed or wide places or social events?						هل تتجنب الأماكن المغلقة أو المتسعة أو المناسبات الاجتماعية؟
Do you suffer from sleep disturbance (beginning - quality - ending - nightmares)?						هل تعاني من اضطراب النوم (بدايته - جودته - نهايته - الكوابيس)؟
Social Symptoms						الأعراض الاجتماعية
Do you have a tendency to withdraw and isolate self from others						هل تعاني من الميل للانسحاب والعزلة عن الآخرين؟
Do you suffer from lack of trust in others and tendency to blame others?						هل تعاني من عدم الثقة الغير مبررة بالآخرين ولوم الآخرين؟
Do you suffer from forgetting dates or cancellation of dates just a short period prior, or not committing to them?						هل تعاني من نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة وعدم الالتزام بها؟
Do you suffer from hunting for the mistakes of others and mocking and scorn?						هل تعاني من تصيد الأخطاء للآخرين والتهكم والسخرية؟
Do you suffer from extreme sensitivity and self-pity?						هل تعاني من الحساسية المفرطة والثففة على النفس؟
Do you suffer from lack of personal attention and emotional tension (mechanical interaction with others)?						هل تعاني من غياب الاهتمام الشخصي والبرود العاطفي (التفاعل الآلي مع الآخرين)؟
Do you suffer from tension in family or professional relationships?						هل تعاني من توتر في العلاقات الأسرية أو المهنية؟
Spiritual Symptoms						الأعراض الروحية
Do you suffer from appetite loss for prayer and reading the Bible and attendance at meetings and spiritual practices?						هل تعاني من فقدان الشهية للصلاة وقراءة الكتاب وحضور الاجتماعات والممارسات الروحية؟

Do you suffer from an inability to concentrate in spiritual practices, day dreaming and divagation?						هل تعاني من عدم القدرة على التركيز في الممارسات الروحية والشروود والسرحان؟
Do you suffer from an inability to rejoice and take comfort spiritually?						هل تعاني من عدم القدرة على الفرح و التعزية الروحية؟
Do you suffer from loss of confidence in the Lord and His promises?						هل تعاني من فقدان الثقة في الرب و مواعيده؟
Do you suffer from feeling guilty and unfaithful?						هل تعاني من الشعور بالذنب وعدم الأمانة؟
Do you have dissatisfaction or complain?						هل تعاني من التذمر والشكوى؟
Do you suffer from neglecting service and a sense of frustration?						هل تعاني من إهمال الخدمة والشعور بالإحباط؟
The level of tension:						
Less than 40 points: Not suffering from symptoms of anxiety and tension. From 40 – 60 points: Simple level of anxiety and tension. From 60 – 80 points: Average level of anxiety and tension. From 80 points and above: Severe level of anxiety and tension.				مستوي التوتر: أقل من 40 درجة: لا تعاني من أعراض القلق والتوتر. من 40-60 درجة: مستوى بسيط من القلق والتوتر. من 60-80 درجة: مستوى متوسط من القلق والتوتر. من 80 فما فوق: مستوى شديد من القلق والتوتر.		