

مقياس كشف نوبات الهلع أو الذعر

Panic Attack Scale (PAS-10)

تطوير عيادة الغصن الأخضر للتقييم والعلاج النفسي ببريطانيا www.spaltawil.com

هذا المقياس سهل للكشف عن أعراض و اضطرابات نوبات الهلع و الذعر الشائعة ، وهو مقياس ممكن أن ينفذه المريض ذاتيا. من الممكن أن يتم استخدام هذا المقياس المختصر والسريع في الكشف عن نوبات الهلع/الذعر (10 فقرات فقط) ، علما بأن الفقرات العشرة موجودة و معتمدة ضمن معايير التصنيف الأمريكي الرابع للاضطرابات النفسية DSM-IV .

تتوزع درجات المقياس كالتالي:

(0) = لا يوجد Not at all

(1) = أيام عديدة (أقل من 50 %) Several days

(2) = أكثر من نصف الأيام (أعلى من 50 %) More than half the days

(3) = تقريبا كل يوم (تحدث بنسبة 100 %) Nearly every day

في الأسبوعين الماضيين ، ما مقدار تعرضك للأعراض و المشاكل التالية:

الرقم	العبارة	الاختيارات
1	الخوف من فقدان السيطرة أو الموت.	0 1 2 3
2	زيادة سرعة معدل خفقان القلب .	0 1 2 3
3	ألم أو ضيق في الصدر .	0 1 2 3
4	التعرق أو الغثيان .	0 1 2 3
5	الارتعاش و الرجفة في منطقة الوجه أو الأطراف .	0 1 2 3
6	الشعور بجفاف الفم أو طنين الأذنين .	0 1 2 3
7	ضيق في التنفس أو الشعور بالاختناق .	0 1 2 3
8	القشعريرة أو هبات ساخنة .	0 1 2 3
9	الشعور بالصداع أو الدوخة أو الإغماء .	0 1 2 3
10	الخدر أو الإحساس بالخويز أو الشعور بأنك منفصل عن جسمك.	0 1 2 3
مجموع درجات الشخص : (30 /)		

درجات التقييم :

الدرجة من 5 - 0 لا يوجد
الدرجة من 6 - 11 خفيف
الدرجة من 12 - 17 متوسط
الدرجة من 18 - 23 مرتفع
الدرجة من 24 - 30 حاد

