

مقياس كشاف نوبات الهلع أو الذعر

Panic Attack Scale (PAS-10)

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

هذا المقياس سهل للكشف عن أعراض و اضطرابات نوبات الهلع و الذعر الشائعة ، وهومقياس ممكن أن ينفذه المربض ذاتيا. من الممكن أن يتم استخدام هذا المقياس المختصر والسربع 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 كالتالى:

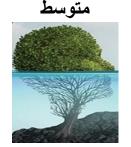
- Not at all يوجد ال
- (1) = أيام عديدة (أقل من 50 %) Several days
- More than half the days (% 50 من نصف الأيام (أعلى من أعلى من أعلى من الأيام (أعلى المام)
 - Nearly every day (%100 تقريبا كل يوم (تحدث بنسبة 301) (3)

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

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

الدرجة من 12 - 11 الدرجة من 18 - 23 الدرجة من 24 - 30 مرتفع







الدرجة من 6 – 11



© Copy Rights for GBCPP, 2020 www.gbclinic.com

درجات التقييم: الدرجة من 0 – 5