

## مقياس AltPsy و Reframe لنوبات الهلع

هذا المقياس أعد لقياس اضطراب الهلع ، ويمكن تطبيقه من قبل الأخصائيين النفسيين وبشكل ذاتي، في وضعيات مختلفة.

الاسم:

الجنس:

العمر:

تاريخ اليوم:

أ- الأعراض الأساسية: هل واجهت خلال الأشهر الستة الأخيرة:

1- شعوراً مفاجئاً وعميقاً بالخوف والتوتر الشديد؟	نعم	كلا
2- شعوراً بالانزعاج أو بعدم الراحة، وذلك في غياب أي خطر حقيقي أو سبب واضح؟	نعم	كلا
3- مررت بتجربة الاستيقاظ المفاجئ خلال الليل في حالة من الهلع، شعور شديد بالخوف أو عدم الراحة النفسية؟	نعم	كلا

ب- انتقل إلى الأسئلة التالية فقط بحال كانت الإجابة " نعم " لأي من البنود أعلاه:

خلال أو بين نوبات الأعراض الأساسية هل شعرت بأي من الأعراض التالية: ( ضع علامة X على الإجابة التي تتلائم مع حالتك ):

#	الأعراض التي تشعر بها خلال أو بين نوبات الأعراض الأساسية خلال الأشهر الستة الأخيرة	أبدأ	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	شعرت بالاختناق أو الغصة؟					
2	شعرت بضيق النفس أو بأن نفسك سيتوقف؟					
3	شعرت بالحم أو بضغط أو ثقل على الصدر؟					
4	شعرت بتسارع ضربات القلب؟					
5	شعرت بالدوخة أو فقدان التوازن أو بالغثيان؟					
6	هل كان لديك حاجة متكررة للتبول؟					
7	عانيت من الإسهال؟					
8	عانيت من ألم في المعدة؟					
9	شعرت بالخدر أو بتنميل في الوجه أو الأطراف؟					
10	عانيت من التعرق أو القشعريرة؟					
11	عانيت من ألم بالرأس أو الصداع؟					
12	شعرت بالانفصال أو الانقطاع عن نفسك، كأنك تراقب جسدك، أو أفكارك، أو مشاعرك من بعيد؟					
13	شعرت بالخوف من الموت، أو الخطر، من فقدان السيطرة أو فقدان العقل؟					
14	شعرت بعدم وضوح العالم الخارجي حيث يبدو لك غريباً أو مشوهاً؟					
15	تجنبت أماكن أو أشخاص أو أشياء أو وضعيات منعاً لحدوث أي من الأعراض أعلاه؟					
16	هل تعاني مشكلات في النوم بسبب أي من الأعراض أعلاه؟					

ج- كم هو الوقت المحتمل الي تمر به من بداية الأعراض حتى وصولها إلى الذروة ( أعلى مستوى لها )	<input type="checkbox"/> استتعار النوبة كموجة مفاجئة من الخوف الشديد أو عدم الارتياح الشديد.
	<input type="checkbox"/> النوبة تتصاعد و تصل إلى ذروتها خلال دقائق معدودة (أقل من عشر دقائق).
	<input type="checkbox"/> النوبة تتصاعد وتصل إلى ذروتها خلال فترة أطول من عشر دقائق. ( حدد الفترة: ).

د- متى أصبت أول مرة بنوبة الهلع؟

☐ نوبات الهلع متكررة. عدد المرات التي تتكرر بها النوبة خلال أسبوع:  
☐ نوبة وحيدة.

هـ- إلى أية درجة صعبت عليك هذه الأعراض القيام بعملك، الاعتناء بالأمور المنزلية، أو الانسجام مع أشخاص آخرين:  
☐ لا صعوبة ☐ بعض الصعوبات ☐ صعوبات شديدة ☐ صعوبات بالغة الشدة

تنويه: أسباب طبية لنوبة الهلع، إذا كان لديك أي منها ننصح بمراجعة طبيبك أو أخصائي الصحة العامة للتحقق من الجوانب البيولوجية المحتملة لأعراض نوبة الهلع:

- 1- مشكلة في الغدة الدرقية؟
- 2- مشاكل القلب أو الرئة أو لدى الأسرة تاريخ وراثي من أمراض القلب والرئة؟
- 3- تناول دواء معيناً بشكل دائم أو حديثاً أو بدأت أو تحاول إيقاف أي نوع من المخدرات أو المنشطات؟