



Ім'я: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

## Шкала вираженості панічного розладу – Форма самозвітності

Кілька наступних запитань стосуються панічних атак та атак з обмеженою кількістю симптомів. Для цього опитувальника ми визначаємо панічну атаку як раптовий напад страху чи дискомфорту, який супроводжується, щонайменше, чотирма нижче переліченими симптомами. Симптоми мають досягти піку протягом 10 хвилин, щоб бути визначеними як раптовий напад. Атаки, подібні до панічних, але які проявляються менше, ніж чотирма з перелічених симптомів, називаються атаками з обмеженою кількістю симптомів. Ось перелік симптомів:

- |                                    |                                       |   |
|------------------------------------|---------------------------------------|---|
| • Швидке або прискорене серцебиття | • Біль або дискомфорт у грудях        | • Озноб або припливи жару                 |
| • Потовиділення                    | • Нудота                              | • Страх втратити контроль або збожеволіти |
| • Тремтіння                        | • Запаморочення або втрата свідомості | • Страх смерті                            |
| • Утруднене дихання                | • Відчуття нереальності               |   |
| • Відчуття браку повітря           | • Заціпеніння або поколювання         |   |

1. Скільки панічних атак та атак з обмеженою кількістю симптомів Ви мали протягом тижня?

- 0 Не було панічних атак та атак з обмеженою кількістю симптомів
- 1 Легко: не було повних панічних атак та не більше 1 на день атаки з обмеженою кількістю симптомів
- 2 Помірно: 1 або 2 повні панічні атаки і/або кілька атак з обмеженою кількістю симптомів на день



- 3 Сильно: більше, ніж 2 повні панічні атаки, але не більше, ніж одна на день, в середньому
- 4 Дуже сильно: повні панічні атаки виникали більше, ніж один раз на день; більшість днів

2. Якщо протягом минулого тижня у Вас були панічні атаки, то наскільки виснажливими (приносили дискомфорт, лякали) вони були для Вас у момент самої атаки? (Якщо у Вас була більше, ніж одна, визначте середню кількість. Якщо у Вас не було панічних атак, проте були атаки з обмеженою кількістю симптомів, тоді дайте відповідь як для атак з обмеженою кількістю симптомів).

- 0 Зовсім не виснажували, або не було панічних атак чи атак з обмеженою кількістю симптомів протягом останнього тижня
- 1 Дещо виснажували (не надто сильно)
- 2 Помірно виснажували (сильні, проте ще контрольовані)
- 3 Сильно виснажували (дуже сильні)
- 4 Надмірно виснажували (дуже сильне виснаження протягом всіх атак)

3. Наскільки минулого тижня Ви були стурбованими чи мали тривогу щодо появи наступної панічної атаки або страхів, пов'язаних з атаками (наприклад, вони могли б означати, що у Вас є проблеми з фізичним чи психічним здоров'ям або могли б осоромити Вас перед оточуючими)?

- 0 Анітрохи
- 1 Зрідка або лиш трохи
- 2 Часто або помірно
- 3 Дуже часто або значною мірою
- 4 Майже постійно та до втрати працездатності



4. Чи були протягом минулого тижня місця або ситуації (напр. публічний транспорт, кінотеатри, натовпи, мости, тунелі, торгові центри, перебування на самоті), яких Ви уникали або боялись (дискомфорт, бажання уникнути або покинути) через боязнь панічної атаки? Чи є інші ситуації, яких би Ви з тих самих причин уникали або боялись, якби вони мали місце протягом тижня? Якщо відповідь «так» на будь-яке з запитань, то, будь ласка, визначте Ваш рівень страху та уникнення протягом минулого тижня.

0	Не було жодного страху чи уникнення.
1	Низький рівень: рідкісні випадки страху і/або уникнення, але, в цілому, я міг/могла протистояти ситуації, або витримати її. Мій спосіб життя не змінився, або змінився незначним чином через цю ситуацію.
2	Помірно виражений: помітні страх і/або уникнення, проте ще контрольовані. Я уникав (-ла) деяких ситуацій, але при супроводі я міг/могла би протистояти їм. Через цю ситуацію мій спосіб життя дещо змінився, але, загалом, моє функціонування не було порушене.
3	Сильно виражений: обширне уникнення. Потрібна була значна зміна мого способу життя, щоб уникнення не стало на заваді виконанню звичайних видів діяльності.
4	Надмірно виражений: домінуючий блокуючий страх і/чи уникнення. Була необхідність у обширних змінах мого способу життя, оскільки не виконувались важливі види діяльності.

5. Чи були протягом минулого тижня такі види діяльності (напр. фізичні навантаження, сексуальні відносини, прийняття гарячого душу чи ванни, пиття кави, перегляд захоплюючого чи моторошного фільму), яких Ви уникали чи, по відношенню до яких, Ви відчували страх (дискомфорт, хотіли уникнути чи зупинити) через те, що вони викликали фізичні відчуття, подібні до тих, які ви маєте під час



панічної атаки, або тому, що Ви боялись, що вони можуть її спричинити. Чи є інші види діяльності, яких би Ви з тих самих причин уникали, якби вони мали місце протягом тижня? Якщо відповідь «так» на будь-яке з запитань, то, будь ласка, визначте Ваш рівень страху та уникнення протягом минулого тижня.

0	Не було жодного страху чи уникнення ситуацій або видів діяльності через тривожні фізичні відчуття.
1	Низький рівень: рідкісні випадки страху і/або уникнення, але, в цілому, я міг/могла протистояти або пережити не дуже тривожні види діяльності, які викликали фізичні відчуття. Мій спосіб життя змінився незначним чином через це.
2	Помірний: помітне уникнення, проте ще контрольоване. Через це відбулись помітні, проте помірні зміни мого способу життя, але, загалом, моє функціонування не було порушене.
3	Сильно виражений: значне уникнення. Відбулась суттєва зміна мого способу життя, або погіршення моєї працездатності.
4	Надмірно виражений: домінуюче і блокуюче уникнення. Була необхідність у значних змінах мого способу життя, оскільки не виконувались важливі види діяльності.

6. Наскільки минулого тижня усі вище згадані симптоми (панічні атаки та атаки з обмеженою кількістю симптомів, тривога через атаки, страх перед ситуаціями чи видами діяльності через атаки) впливали на Вашу працездатність або виконання домашніх обов'язків? (Якщо минулого тижня у Вас було менше праці чи домашніх обов'язків, ніж зазвичай, даючи відповідь, подумайте, що б Ви зробили, якби все було як зазвичай).

0	Не було негативного впливу на роботу чи виконання домашніх обов'язків.
1	Незначний вплив на виконання роботи чи домашніх обов'язків, але я міг/могла робити практично все так, як і за



	відсутності цих проблем.
2	Помітний негативний вплив на виконання роботи чи домашніх обов'язків, але, попри все, мені вдавалося робити те, що потрібно було зробити.
3	Значне погіршення у виконанні роботи чи домашніх обов'язків; було багато важливих речей, які я не зміг/змогла зробити через ці проблеми.
4	Надмірні порушення із втратою працездатності; я фактично не міг/могла справитись з будь-якою роботою чи домашніми обов'язками.

7. Наскільки негативно минулого тижня панічні атаки та атаки з обмеженою кількістю симптомів, тривога через атаки, страх перед ситуаціями чи видами діяльності через атаки вплинули на Ваше соціальне життя? (Якщо минулого тижня у Вас не було багато можливостей для соціалізації, даючи відповідь, подумайте, що б Ви зробили, якби у Вас були такі можливості).

0	Не було негативного впливу
1	Незначний вплив на соціальну активність, але я міг/могла робити практично все так, як і за відсутності цих проблем.
2	Помітний вплив на соціальну активність, але я міг/могла справитись з більшістю речей, якщо прикладав/-ла зусиль.
3	Значне погіршення соціальної активності; було багато соціальних речей, які я не зміг/змогла зробити через ці проблеми.
4	Надмірні порушення із втратою працездатності, через які я не міг/могла мати майже ніяких соціальних активностей.



### Підрахунок балів за шкалою сили панічного розладу

У шкалі Сили панічного розладу питання оцінюються від 0 до 4. Сумарний бал визначають шляхом знаходження середнього арифметичного балів за сімома пунктами. Нижче подану таблицю можна використовувати для переведення вихідних балів (сума балів по кожному питанню) в сумарні.

Вихідний бал	Сумарний бал	Вихідний бал	Сумарний бал	Вихідний бал	Сумарний бал	Вихідний бал	Сумарний бал
0	0	7	1.00	14	2.00	21	3.00
1	.14	8	1.14	15	2.14	22	3.14
2	.28	9	1.28	16	2.28	23	3.28
3	.42	10	1.42	17	2.42	24	3.42
4	.57	11	1.57	18	2.57	25	3.57
5	.71	12	1.71	19	2.71	26	3.71
6	.85	13	1.85	20	2.85	27	3.85
						28	4.00

Psychiatry 1997;154:1571-1575