Шкала Тяжести Панического Расстройства (Panic Disorder Severity Scale – Self Report Form)

В этом опроснике *панической атакой* определяется внезапный приступ страха или дискомфорта, продолжительностью от 10 до 60 минут (редко пара часов), сопровождаемый**4 и более симптомами** перечисленными ниже.

Если симптомов **меньше чем 4**, то это определяется как *ограниченный приступ.*

Симптомы:

* Быстрое или стучащее сердцебиение
* Потоотделение
* Тошнота
* Боль или дискомфорт в грудной клетке
* Головокружение
* Страх сойти с ума или потерять контроль над собой
* Одышка
* Онемение или покалывание
* Чувство удушья
* Страх смерти
* Озноб или покраснение
* Чувство нереальности происходящего

**Опросник PDSS**

1.**Сколько панических и ограниченных приступов вы имели в течение последней недели?**

1. Панических атак и ограниченных приступов небыло
2. Полноценных панических атак небыло и было не более 1 ограниченного приступа в день
3. 1 или 2 полноценные панические атаки и / или несколько ограниченных приступов в день
4. Более 2 полноценных атак, но в среднем не более 1 в сутки
5. Панические атаки происходили более чем 1 раз в день. Больше дней с паникой, чем без неё

2.**Если на прошлой неделе у вас были какие-либо приступы паники, в среднем, насколько они были неприятными, дискомфортными, пугающими, когда они происходили?**

1. Приступы паники никак меня не беспокоили
2. Немного беспокоили. Проявлялись не очень интенсивно
3. Умеренно беспокоили. Были интенсивны, но управляемы
4. Сильно беспокоили. Проявлялись очень интенсивно
5. Чрезвычайно сильно беспокоили. Сильный стресс во всех приступах

3.**На прошедшей неделе, как часто вы переживали или беспокоились по поводу того, когда произойдёт следующая паническая атака или о страхах, связанных с приступами? (например, они могут означать что у вас проблемы с физическим или психическим здоровьем, или могут создавать трудности в социуме)**

1. Никак не беспокоился
2. Иногда или слегка беспокоился
3. Часто или умеренно беспокоился
4. Очень часто и сильно беспокоился
5. Почти постоянно и и это очень мешало жизни

4.**На прошедшей неделе, были ли какие-либо места или ситуации (например общественный транспорт, места скопления людей, мосты, туннели, замкнутое пространство, одиночество…), которых вы избегали, из-за страха испытать паническую атаку? Если их не было, то избежали бы, если бы была возможность?**

1. Нет страха и избегания
2. Некоторый страх и/или избегание, но я обычно мог пережить это. Это совсем мало сказывается на моем образе жизни
3. Заметный страх и/или избегание, но все же управляемо. С некоторыми усилиями я пережил это. В некоторой степени повлияло на образ жизни, но в целом ничего не нарушено
4. Серьёзное избегание. Существенное изменение образа жизни необходимое для обеспечения безопасности, затрудняющее повседневную занятость
5. Повсеместный страх и/или избегание. Всестороннее изменение образа жизни и невозможность выполнять важные дела

5.**На прошедшей неделе, были ли какие-либо занятия (например, физические нагрузки, душ, ванна, кофе, эмоциональные фильмы, секс) которых вы избегали или боялись, потому что они вызывали схожие с паническими атаками ощущения? Если их не было, то избежали бы, если бы была возможность?**

1. Нет страха и избегания
2. Некоторый страх и/или избегание, но я обычно мог пережить это. Это совсем мало сказывается на моем образе жизни
3. Заметный страх и/или избегание, но все же управляемо. С некоторыми усилиями я пережил это. В некоторой степени повлияло на образ жизни, но в целом ничего не нарушено
4. Серьёзное избегание. Существенное изменение образа жизни необходимое для обеспечения безопасности, затрудняющее повседневную занятость
5. Повсеместный страх и/или избегание. Всестороннее изменение образа жизни и невозможность выполнять важные дела

6.**На прошедшей неделе, насколько все вышеуказанные симптомы (панические и ограниченные приступы, переживания о будущих атаках, страх перед ситуациями или занятиями) мешали вашей способности работать или выполнять свои обязательства?**

1. Никак не влияет на социальную жизнь
2. Немного влияет, но удалось бы больше, без этих проблем
3. Значительно влияет, но всё же что-то получается
4. Существенно нарушает работоспособность и много чего не получилось
5. Полностью нарушает работоспособность и почти нет ничего, что можно было бы сделать

7.**На прошедшей неделе, насколько все вышеуказанные симптомы (панические и ограниченные приступы, переживания о будущих атаках, страх перед ситуациями или занятиями) мешали вашей социальной жизни? Если не было возможности с кем-то общаться, то как бы мешало, будь возможности?**

1. Никак не влияет на социальную жизнь
2. Немного влияет, но удалось бы больше, без этих проблем
3. Значительно влияет, но всё же что-то получается
4. Существенно нарушает коммуникацию и контакт с людьми
5. Полностью нарушает социальную жизь и почти нет ничего, что можно было бы сделать

**Посчитайте значения. Уровень значения соответствует номеру ответа.**

**Таблица результатов теста на паническое расстройство:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Норма | Лёгкая степень | Умеренная степень | Тяжелая степень | Очень тяжёлая степень |
| Без агорафобии | 7-8 | 9-12 | 13-16 | 17-20 | 21+ |