

PDSS-SR

Namn	Datum
------	-------

Flera av de följande frågorna handlar om panikattacker och begränsade symtomattacker. I det här formuläret definierar vi en *panikattack* som en plötslig upplevelse av rädsla eller obehag som åtföljs av åtminstone 4 av de symtom som listas nedan. För att det ska anses vara en plötslig upplevelse måste symtomen nå sin kulmen inom 10 minuter. Episoder liknande panikattacker men som har färre än 4 av dessa listade symtom kallas för *begränsade symtomattacker*. Här är symtomen man räknar:

- Snabba eller bultande hjärtslag
- Svettning
- Darrning eller skakning
- Andnöd
- Känsla av att kvävas
- Bröstmärta eller obehag
- Illamående
- Yrsel eller svimningskänsla
- Overklighetskänslor
- Domningar eller stickningar
- Frossa eller värmevallningar
- Rädsla för att tappa kontrollen eller att bli galen
- Rädsla att dö

För var och en av de följande frågorna, var vänlig ringa in siffran för det svar som bäst beskriver din upplevelse under den gångna veckan.

1. Hur många panikattacker och begränsade symtomattacker har du haft under den gångna veckan?

0—Inga panikattacker eller begränsade symtomattacker

1—Mild: inga fullständiga panikattacker och inte mer än 1 begränsad symtomattack per dag

2—Måttlig: 1 eller 2 fullständiga panikattacker och/eller flera begränsade symtomattacker per dag

3—Svår: fler än 2 fullständiga panikattacker men inte fler än 1 per dag i genomsnitt

4—Extrem: fullständiga panikattacker uppkom fler än 1 per dag, fler dagar än inte

2. Om du hade några panikattacker under den gångna veckan, hur påfrestande (obehagliga, skrämmande) var de medan de pågick? (Om du hade fler än 1, ge en genomsnittsskattning. Om du inte hade några panikattacker men hade begränsade symtomattacker, svara för de begränsade symtomattackerna).

0—Inte alls påfrestande, eller inga panikattacker eller begränsade symtomattacker under den gångna veckan

1—Milt påfrestande (inte alltför intensiva)

2—Måttligt påfrestande (intensiva, men fortfarande hanterbara)

3—Svårt påfrestande (våldigt intensiva)

4—Extremt påfrestande (extrem påfrestande under alla attacker)

3. Under den gångna veckan, hur mycket har du oroat dig eller känt dig ångestfylld inför när din nästa panikattack skulle komma, eller för rädslor relaterade till attackerna (till exempel, att de skulle kunna betyda att du har fysiska eller mentala problem eller att de skulle kunna orsaka social pinsamhet/genans)?

- 0—Inte alls
- 1—Ibland eller bara milt
- 2—Ofta eller måttligt
- 3—Väldigt ofta eller i väldigt besvärande omfattning
- 4—Nästan konstant och i en väldigt handikappande omfattning

4. Under den gångna veckan, fanns det några platser eller situationer (t.ex. kommunala transportmedel, biograf, folksamlingar, broar, tunnlar, köpcentra/gallerior, att vara ensam) som du undvek, eller kände dig rädd för (obekvämt i, ville undvika eller lämna), på grund av rädsla att få en panikattack? Finns det några andra situationer som du skulle ha undvikit eller känt dig rädd för om de hade uppkommit under veckan, av samma anledning? Om du svarar ja på endera frågan, var vänlig skatta din grad av rädsla och undvikande för den gångna veckan.

- 0—Ingen alls: ingen rädsla eller undvikande
- 1—Mild: rädsla och/eller undvikande då och då, men jag kunde vanligtvis uthärda situationen. Jag ändrade endast något eller inte alls min livsföring på grund av detta.
- 2—Måttlig: kännbar rädsla och/eller undvikande, men fortfarande hanterbar. Jag undvek några situationer men jag kunde uthärda dem i sällskap med någon. Jag förändrade något min livsföring på grund av detta, men mitt fungerande i helhet var inte nedsatt.
- 3—Svår: omfattande undvikande. Jag förändrade betydligt min livsföring för att anpassa mig till undvikandet, vilket gjorde det svårt att hantera vanliga aktiviteter.
- 4—Extrem: Genomgripande handikappande rädsla och/eller undvikande. Omfattande förändring av min livsföring behövdes, vilket gjorde att jag inte kunde genomföra viktiga uppgifter.

5. Under den gångna veckan, fanns det några aktiviteter (t.ex. fysisk ansträngning, sexuellt umgänge, att ta en varm dusch eller bad, att dricka kaffe, att se en spännande eller skrämmande film) som du undvek, eller kände dig rädd för (kände dig obekvämt att göra, ville undvika eller avbryta), därfö r att de orsakade fysiska upplevelser liknande dem du känner under en panikattack eller som du var rädd skulle utlösa en panikattack? Finns det några andra aktiviteter som du skulle ha undvikit eller känt dig rädd för om de hade funnits under veckan, av samma anledning? Om du svarat ja på endera frågan, var vänlig skatta din grad av rädsla och undvikande av dessa aktiviteter under den gångna veckan.

- 0—Ingen rädsla eller undvikande av situationer eller aktiviteter på grund av påfrestande fysiska upplevelser.
- 1—Mild: rädsla och/eller undvikande då och då, men jag kunde vanligtvis uthärda med liten påfrestning de aktiviteter som orsakar fysiska upplevelser. Jag ändrade endast något min livsföring på grund av detta.
- 2—Måttlig: märkbart undvikande, men hanterbart. Det var en tydlig, men begränsad, förändring av min livsföring, så att mitt fungerande i sin helhet inte var nedsatt.
- 3—Svår: omfattande undvikande. Jag förändrade min livsföring betydligt eller upplevde att mitt fungerande störcdes.
- 4—Extrem: genomgripande och handikappande undvikande. Jag förändrade på ett omfattande sätt min livsföring på grund av detta, så att jag inte kunde genomföra viktiga uppgifter eller aktiviteter.

6. Under den gångna veckan, hur mycket störde ovanstående symtom som helhet (panikattacker och begränsade symtomattacker, oro för attacker, samt rädsla för situationer och aktiviteter på grund av attacker) din förmåga att arbeta eller att fullgöra ansvarstaganden hemma? (Om ditt arbete eller dina ansvarstaganden hemma var mindre omfattande än vanligt den gångna veckan, svara då hur du tror att du skulle ha gjort om dina åtaganden hade varit som vanligt).

0—Arbete eller ansvarstaganden hemma stördes inte alls

1—Arbete eller ansvarstaganden hemma stördes något, men jag kunde göra nästan allt jag hade kunnat om jag inte hade dessa problem

2—Arbete eller ansvarstaganden hemma stördes betydligt, men jag kunde klara av att göra de saker jag behövde göra

3—Omfattande försämring vad gäller arbete eller ansvarstaganden hemma; det fanns många viktiga saker jag inte kunde göra på grund av dessa problem

4—Extrem, handikappande försämring, så att jag i stort sett var oförmögen att klara av något arbete eller några ansvarstaganden hemma

7. Under den gångna veckan, hur mycket störde panikattacker och begränsade symtomattacker, oro om attacker, samt rädsla för situationer och aktiviteter på grund av attacker, ditt sociala liv? (Om du inte hade särskilt många möjligheter till sociala kontakter den gångna veckan, svara då hur du tror att du skulle ha gjort om du hade haft sådana möjligheter).

0—Det sociala livet stördes inte alls

1—Sociala aktiviteter stördes något, men jag kunde göra nästan allt jag hade kunnat om jag inte hade dessa problem

2—Sociala aktiviteter stördes betydligt, men jag kunde klara av att göra de flesta saker om jag ansträngde mig

3—Omfattande försämring vad gäller sociala aktiviteter; det var många sociala saker jag inte kunde göra på grund av dessa problem

4—Extrem, handikappande försämring, så att jag knappast kunde göra något socialt