

Datum: _____

Namn: _____

Formulär för självbedömning av paniksyndrom (PDSR)

Panikattacker är avgränsade episoder av intensiv rädsla, ångest eller skräck som förekommer med ett antal fysiska symtom. Panikattacker kan antingen komma utan någon tydlig orsak (spontan) eller när man närmar sig, eller är i, situationer som har blivit förknippade med dem (till exempel långa köer, trånga utrymmen eller att köra över broar). Om rädslan håller i sig flera timmar eller större delen av dagen räknas den inte som någon panikattack.

1. Under de senaste sex månaderna, har du haft en panikattack eller känt en plötslig våg av intensiv rädsla eller ångest? (Ringa in ditt svar) JA NEJ

När hände detta senast?

Datum: _____

**Om NEJ (du har inte upplevt en panikattack), fyll inte i resten av formuläret.
Om JA, var vänlig fortsätt.**

2. Var minst en panikattack oväntad, som om den kom som en blix från klar himmel? JA NEJ
3. Har det hänt mer än en gång? JA NEJ
4. Om JA på fråga 3, ungefär hur många panikattacker har du haft under ditt liv? _____ st

Om NEJ på fråga 1, 2 och 3, fyll inte i resten av formuläret, annars fortsätt.

5. Har du någonsin oroat dig mycket (i minst en månad) för att få en till panikattack? JA NEJ
6. Har du någonsin oroat dig mycket (i minst en månad) för att panikattackerna betydde att du höll på att tappa kontrollen, bli galen, få en hjärtattack, bli allvarligt sjuk etc.? JA NEJ
7. Ändrade du ditt beteende eller gjorde du något annorlunda (i minst en månad) på grund av attackerna? JA NEJ

Om JA på fråga 5, 6 ELLER 7, var vänlig svara på följande frågor:

Tänk tillbaka på din svåraste attack. Upplevde du något eller några av följande symtom?

8. Andnöd eller svårt att få luft? JA NEJ
9. Kände dig yr, ostadig eller svimfärdig? JA NEJ
10. Hjärtklappning, bultande hjärta eller hastig puls? JA NEJ
11. Att du darrade eller skakade? JA NEJ
12. Svettades? JA NEJ
13. Kvävningskänsla? JA NEJ
14. Illamående eller orolig i magen? JA NEJ
15. Domningar eller stickningar? JA NEJ
16. Frossa eller värmevågor? JA NEJ

17. Ont i bröstet eller tryck över bröstet? JA NEJ
18. Rädsla för att dö? JA NEJ
19. Rädsla för att bli galen eller tappa kontrollen? JA NEJ
20. Hur mycket stör dessa symtom ditt fungerande i vardagen?
(Ringa in ett svar)

Inte alls	Något	Måttligt	Allvarligt	Mycket allvarligt/ handikappande
↓	↓	↓	↓	↓
0	1	2	3	4

21. Hur jobbiga tycker du att dessa symtom är? (Ringa in ett svar)

Inte alls	Något	Måttligt	Allvarligt	Mycket allvarligt/ handikappande
↓	↓	↓	↓	↓
0	1	2	3	4

22. När du har fått svåra panikattacker, tar det då ofta *mindre än tio minuter* från att attacken börjar tills den når sin kulmen eller blir som mest intensiv? JA NEJ

23. Tog du någon medicin, drog eller mycket stora mängder stimulantia (såsom kaffe, te eller Coca-Cola), just innan du började få panikattacker? JA NEJ

a) Om JA, vad tog du? _____

b) Hur mycket tog du (t.ex. antal koppar kaffe om dagen)? _____

24. Har du någonsin fått en medicinsk diagnos som skulle ha kunnat orsaka dina paniksymtom (problem med hjärtat, sköldkörteln etc.)? JA NEJ

© Newman, M., Holmes, M., Zullig, A.R., Kachin, K.E., & Behar, E. (2006). The reliability and validity of the panic disorder self-report; A new diagnostic screening measure of panic disorder. *Psychological Assessment*, 18:49–61.
(Godkänd svensk översättning av Per Carlbring och Marie Söderberg.)

Räkna ut och tolka resultatet

Räkna ett »ja«-svar på fråga 1, 2, 3, 5–19 och 22 som 1 poäng. Din poäng på fråga 20 och 21 dividerar du med 2. Det innebär att den totala poängen kan variera mellan 0 och 23. Gränsen för att man sannolikt har paniksyndrom är 8,75 poäng. Blir din sammanlagda poäng till exempel 5 är det 95 procent säkert att du inte har paniksyndrom, medan ett resultat på till exempel 9 poäng talar för att det är troligt att du skulle kunna ha paniksyndrom. Dock är det viktigt att ha i åtanke att detta formulär inte ska ersätta en professionellt ställd diagnos och att formuläret heller inte kan veta om det finns medicinska orsaker till att du får dina panikattacker. Kontakta därför alltid en läkare innan du påbörjar behandlingsprogrammet.

Om du får en poäng på 8,75 eller högre kan du gå vidare till sidan 30 i boken. Fick du en lägre poäng har du förmodligen inte paniksyndrom. Som du kan läsa på sidan 21 förekommer panikattacker även vid andra psykiska problem. Det kan till exempel handla om social fobi, generaliserat ångestsyndrom eller specifik fobi. Behandlingen som beskrivs i denna bok är speciellt framtagen för att behandla just paniksyndrom. Även om behandlingarna liknar varandra i många avseenden är de inte exakt lika. Du kommer alltså inte att ha lika stor framgång som om du behandlar ditt problem med ett mer skraddarsytt program. Det är inte farligt att läsa denna bok, men tänk i så fall på att en eventuellt utebliven positiv effekt inte beror på att du är ett hopplöst fall, eller att kognitiv beteendeterapi inte fungerar, utan att behandlingen inte passar just din problembild. På bokens hemsida finns tips på annan självhjälpplitteratur vid andra problem.