

PDSR Formulär för självbedömning av paniksyndrom

Utifrån boken Ingen Panik, Per Carlbring

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 eventuell 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 självhjälpslitteratur vid andra problem.