

Panikkskala (panic rating scale)

Navn:

Dato:

Et panikkanfall betyr plutselig økning i angst der du har **fire eller flere** av disse symptomene:

	Ja	Nei
1. Hjerterklapp, uregelmessige hjerteslag		
2. Svette		
3. Skjelving eller risting		
4. Andpusten		
5. Kvelningsfølelse		
6. Smerter eller ubehag i brystet		
7. Kvalme, urolig eller løs mage		
8. Svimmelhet, ustøhet, besvimmelhetsfølelse		
9. Uvirkelighetsfølelse, fjernhet		
10. Frykt for å bli gal, miste kontrollen		
11. Frykt for å dø		
12. Nummenhet, prikking		
13. Hetetokter eller frysninger		

Sett en ring rundt det tallet som passer best med det antall panikkanfall du har hatt de siste to ukene.

0
Ingen panikkanfall

1
Ett panikkanfall i de siste to ukene

2
Ett eller to panikkanfall per uke

3
Minst tre panikkanfall per uke, men mindre enn ett per dag

4
Ett eller flere panikkanfall per dag

Hvor mye har panikkanfallene plaget/hemmet deg de siste to ukene?

0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7 ----- 8

Ikke noe plagsomt og/ eller hemmende

Litt plagsomt og/ eller hemmende

Middels plagsomt og/ eller hemmende

Mye plagsomt og/ eller hemmende

Svært mye plagsomt og/ eller hemmende

Hvor mye har unnvikelsen av situasjoner (på grunn av frykt for å få panikkanfall) plaget eller hemmet deg de siste to ukene?

0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7 ----- 8

Ikke noe plagsomt og/ eller hemmende

Litt plagsomt og/ eller hemmende

Middels plagsomt og/ eller hemmende

Mye plagsomt og/ eller hemmende

Svært mye plagsomt og/ eller hemmende