**PANİK AGORAFOBİ ÖLÇEĞİ**

**Hasta Anketi**

Adı Soyadı:

Tarih:       Vizit:

Bu anket panik atakları ve agorafobiden yakınan kişiler için hazırlanmıştır. Geçtiğimiz hafta içindki belirtilerinizin şiddetini puanlayınız.

Panik atakları aşağıdaki belirtilerin eşlik ettiği bunaltı(sıkıntı) nöbetleri olarak tanımlanmaktadır.

* Çarpıntılar veya kalp atımlarının güçlü olması veya hızlanması
* Terleme
* Titreme, sarsılma
* Ağız kuruluğu
* Nefes almada güçlük
* Boğulma duygusu
* Göğüste ağrı, sıkışma hissi
* Bulantı ya da karın bölgesinde rahatsızlık hissi ( örneğin midenin alt üst olması)
* Baş dönmesi, düşecek gibi olma baygınlık ya da başta sersemlik hissi
* Nesnelerin gerçek dışı olduğu (rüyadaymış gibi) veya benliğin yabancılaşması ya da "tam olarak burada değilim" duyguları
* Denetim kaybı,"delirme" ya da bayılma korkusu
* Ölüm korkusu
* Ateş basması ya da ürperme
* Uyuşma ya da karıncalanma duyguları

Panik atakları aniden başlar ve şiddeti on dakika içinde artar.

A.1.Ne sıklıkta panik atağı geçirdiniz?

1. Geçen hafta hiç panik atağı olmadı
2. Geçen hafta içinde 1 panik atağı oldu.
3. Geçen hafta içinde 2-3 panik atağı oldu.
4. Geçen hafta içinde 4-6 panik atağı oldu.
5. Geçen hafta içinde 6'dan fazla panik atağı oldu.

A.2. Geçen hafta içindeki panik ataklarınız ne şiddetteydi?

 0. Panik atağı olmadı

 1. Ataklar çok az şiddetteydi.

 2. Ataklar orta derecede şiddetliydi

 3. Ataklar epeyce şiddetliydi.

 4. Ataklar çok şiddetliydi.

A.3. Panik atakların her biri genellikle ne kadar sürüyordu?

 0. Panik atağı olmadı.

 1. 1-10 dakika arası sürdü.

 2. 10 dakikadan çok 1 saatten az sürdü.

 3. 1 saatten çok 2 saatten az sürdü.

 4. 2 saatten daha uzun sürdü.

U. Ataklardan çoğu beklenen atak mıydı (yani korkulan durumlarda ortaya çıkan) yoksa beklenmedik anda (kendiliğinden) mi ortaya çıkıyordu?

1. Çoğunlukla beklenmedik.
2. Beklenmedikler beklenenlerden çok
3. Bazısı beklendik bazısı beklenmedik
4. Beklenenler beklenmediklerden çok
5. Çoğunlukla beklendik

B.1. Geçtiğimiz hafta panik atağı geçireceğiniz veya rahatsız olacağınızdan korkmanız nedeniyle belirli durumlardan kaçındınız mı?

 0. Kaçınma yok (veya panik ataklarımın nerede ortaya çıkacağı belli olmuyor)

 1. Oldukça nadir kaçındım.

 2. Bazen kaçındım.

 3. Sık sık kaçındım.

 4. Her zaman kaçındım

B.2. Lütfen kaçındığınız durumları ya da birisi yanınızda değilken panik atağı geçirdiğiniz veya rahatsız olduğunuz durumları işaretleyiniz.

01. Uçaklar 09. Parti ya da sosyal toplantılar 17. Geniş salonlar (lobiler)

02. Metro (yer altında) 10. Kalabalıklar 18. Sokakta yürümek

03. Otobüsler, trenler 11. Lokantalar 19. Tarlalar, geniş caddeler, avlular

04. Gemiler 12. Müzeler 20. Yüksek yerler

05. Tiyatrolar, sinemalar 13. Asansörler 21. Köprülerden geçmek

06. Süpermarketler 14. Kapalı yerler (tünel gibi) 22. Evden uzaklara gitmek

07. Kuyrukta beklemek 15. Sınıflar, konferans salonları 23. Evde tek başına kalmak

08. Konser salonları, 16. Otomobile binmek veya

 stadyumlar sürmek (örn. Trafik sıkışıkken)

Diğer durumlar:

24…………………………… 25. …………………………………… 26. ………………………………….

B.3. Kaçındığınız bu durumlar sizce ne kadar önemliydi?

 0. Önemli değil (veya kaçınma yok)

 1. Çok az önemli

 2. Orta derecede önemli

 3. Epeyce önemli

 4. Çok önemli

C. 1. Geçen hafta içinde panik atağı geçirmekten korkunuz oldu mu?

 0. Hiçbir zaman korkum olmadı.

 1. Oldukça nadiren korktum.

 2. Bazen korktum.

 3. Sık sık korktum.

 4. He zaman korktum.

C. 2. Bu " korkudan korkmak" ne kadar şiddetliydi?

 0. Yok

 1. Çok az

 2. Orta derecede

 3. Epeyce

 4. Çok şiddetli

D. 1. Geçen hafta içinde panik ataklarınız ya da agorafobinin aile ilişkilerinizde (eş, çocuklar vb.) kısıtlanmaya ya da bozulmaya yol açtı mı?

 0. Bozulma yok.

 1. Çok az bozulma oldu.

 2. Orta derecede bozulma oldu.

 3. Epeyce bozulma oldu.

 4. Çok şiddetli bozulma oldu.

D.2. Geçen hafta içinde panik ataklarınızın ya da agorafobinizin toplumsal yaşamınız veya boş zamanlarınızı değerlendirmenizde kısıtlanmaya ya da bozulmaya (sinemaya veya bir arkadaş toplantısına gidememe gibi) yol açtı mı?

 0. Bozulma yok.

 1. Çok az bozulma oldu.

 2. Orta derecede bozulma oldu.

 3. Epeyce bozulma oldu.

 4. Çok şiddetli bozulma oldu.

D.3. Geçen hafta içinde panik ataklarınız ya da agorafobinizin iş veya evdeki sorumluluklarınızı yerine getirmenizde kısıtlanma ya da bozulmaya yol açtı mı?

 0. Bozulma yok.

 1. Çok az bozulma oldu.

 2. Orta derecede bozulma oldu.

 3. Epeyce bozulma oldu.

 4. Çok şiddetli bozulma oldu.

E.1. Geçen hafta içinde bunaltı belirtilerinizden dolayı zarar göreceğiniz (örneğin kalp krizi geçirmek, yığılıp kalmak ya da yaralanmak) endişesini yaşadınız mı?

 0. Yok

 1. Çok az

 2. Orta derecede

 3. Epeyce

 4. Çok şiddetli

E. 2. Doktorunuz sizin çarpıntı, baş dönmesi, karıncalanma, nefes tıkanması gibi belirtilerinizin ruhsal nedenli olduğunu söylediğinde onun yanlış düşündüğüne inandığınız olur mu? Gerçek nedenin henüz adı konmamış bedensel bir durum olduğunu düşünür müsünüz?

 0. Hiçbir zaman (daha çok ruhsal bir hastalıktır)

 1. Oldukça nadir

 2. Bazen

 3. Sık sık

 4. Her zaman (daha çok organik bir hastalıktır)

PUANLAMA

B.2. Başlığı: Tüm korkulan durumları ekleyin.

Korkulan durum yok = 0 puan,

Korkulan 1 durum var =1 puan

Korkulan 2-3 durum var = 2 puan

Korkulan 4-8 durum var = 3 puan,

Korkulan durum 8’den çok = 4 puan

TOPLAM PUAN = U hariç bütün başlıklara ait puanları toplayın.