PDSS

Panikstörungs-Schweregradskala (PDSS)

Die PDSS ist ein Instrument zur Erfassung des Schweregrads der Symptome einer Panikstörung. Sie misst verschiedene Aspekte von Panikattacken und deren Auswirkungen auf das allgemeine Wohlbefinden der Person.

Anzahl der Fragen	7 Fragen
Geschätzte Dauer	4 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Panic Disorder Severity Scale
Zielgruppe	Erwachsene
Autor:innen	M. Katherine Shear, Timothy A. Brown, David H. Barlow et al. (1997)
Kategorie	Panikstörung

Vorschau der 7 Fragen

Wie viele Panikattacken und Attacken mit wenigen Symptomen hatten Sie in der vergangenen Woche?

- Keine Panikattacken und keine Attacken mit wenigen Symptomen
- Leicht: keine vollständigen Panikattacken und höchstens 1 Attacke mit wenigen Symptomen pro Tag
- Mäßig: 1 oder 2 vollständige Panikattacken und/oder mehrere Attacken mit wenigen Symptomen pro Tag
- Schwer: mehr als 2 vollständige Attacken, aber im Durchschnitt nicht mehr als 1 pro Tag
- Extrem: vollständige Panikattacken mehr als einmal täglich, an mehr als der Hälfte der Tage

Wenn Sie in der vergangenen Woche Panikattacken hatten: Wie belastend (unangenehm, beängstigend) waren sie, während sie auftraten?

Wenn Sie mehr als eine hatten, geben Sie einen Durchschnittswert an. Wenn Sie keine Panikattacken, aber Attacken mit wenigen Symptomen hatten, beantworten Sie die Frage für diese Attacken.

- Überhaupt nicht belastend oder keine Panikattacken bzw. Attacken mit wenigen Symptomen in der vergangenen Woche
- Leicht belastend (nicht sehr intensiv)
- Mäßig belastend (intensiv, aber noch zu bewältigen)
- Stark belastend (sehr intensiv)
- Extrem belastend (extreme Belastung bei allen Attacken)

Wie sehr haben Sie sich in der vergangenen Woche Sorgen gemacht oder Angst gehabt, wann die nächste Panikattacke auftreten würde, oder wegen Befürchtungen im Zusammenhang mit den Attacken (z. B. dass sie auf körperliche oder psychische Gesundheitsprobleme hinweisen oder Ihnen vor anderen peinlich sein könnten)?

- Überhaupt nicht
- Gelegentlich oder nur leicht
- Häufig oder mäßig
- Sehr oft oder in sehr belastendem Ausmaß
- Nahezu ständig und in stark beeinträchtigendem Ausmaß

Gab es in der vergangenen Woche Orte oder Situationen (z. B. öffentliche Verkehrsmittel, Kinos, Menschenmengen, Brücken, Tunnel, Einkaufszentren, Alleinsein), die Sie aus Angst vor einer Panikattacke vermieden haben oder vor denen Sie Angst hatten (in denen Sie sich unwohl fühlten, die Sie vermeiden oder verlassen wollten)? Gibt es weitere Situationen, die Sie aus demselben Grund vermieden hätten oder vor denen Sie Angst gehabt hätten, wenn sie in dieser Woche vorgekommen wären? Wenn Sie eine der beiden Fragen mit Ja beantworten, schätzen Sie bitte das Ausmaß Ihrer Angst und Vermeidung in der vergangenen Woche ein.

- Keine: keine Angst oder Vermeidung
- Leicht: gelegentliche Angst und/oder Vermeidung, aber meist konnte ich mich der Situation stellen oder sie aushalten. Mein Lebensstil hat sich dadurch kaum oder gar nicht verändert
- Mäßig: deutliche Angst und/oder Vermeidung, aber noch zu bewältigen. Ich habe einige Situationen vermieden, konnte mich ihnen aber in Begleitung stellen. Mein Lebensstil hat sich dadurch etwas verändert, mein Alltag insgesamt war aber nicht beeinträchtigt
- Schwer: ausgeprägte Vermeidung. Ich musste meinen Lebensstil wegen der Vermeidung erheblich umstellen, sodass es schwierig war, die üblichen Aktivitäten zu bewältigen
- Extrem: allgegenwärtige, lähmende Angst und/oder Vermeidung. Ich musste meinen Lebensstil so stark umstellen, dass wichtige Aufgaben nicht erledigt wurden

Gab es in der vergangenen Woche Aktivitäten (z. B. körperliche Anstrengung, Sex, heiß duschen oder baden, Kaffee trinken, einen spannenden oder gruseligen Film ansehen), die Sie vermieden haben oder vor denen Sie Angst hatten (bei denen Sie sich unwohl fühlten, die Sie vermeiden oder abbrechen wollten), weil sie körperliche Empfindungen wie bei Panikattacken auslösten oder weil Sie befürchteten, sie könnten eine Panikattacke auslösen? Gibt es weitere Aktivitäten, die Sie aus diesem Grund vermieden hätten oder vor denen Sie Angst gehabt hätten, wenn sie in dieser Woche angestanden hätten? Wenn Sie eine der beiden Fragen mit Ja beantworten, schätzen Sie bitte das Ausmaß Ihrer Angst und Vermeidung dieser Aktivitäten in der vergangenen Woche ein.

- Keine Angst oder Vermeidung von Situationen oder Aktivitäten wegen belastender körperlicher Empfindungen
- Leicht: gelegentliche Angst und/oder Vermeidung, aber meist konnte ich Aktivitäten, die körperliche Empfindungen auslösen, mit wenig Belastung angehen oder aushalten. Mein Lebensstil hat sich dadurch kaum verändert
- Mäßig: deutliche Vermeidung, aber noch zu bewältigen. Mein Lebensstil hat sich eindeutig, aber begrenzt verändert, sodass mein Alltag insgesamt nicht beeinträchtigt war
- Schwer: ausgeprägte Vermeidung. Mein Lebensstil hat sich erheblich verändert oder mein Alltag war beeinträchtigt
- Extrem: allgegenwärtige, lähmende Vermeidung. Mein Lebensstil hat sich dadurch so stark verändert, dass wichtige Aufgaben oder Aktivitäten nicht erledigt wurden

Auswertung und Interpretation

Jedes Item wird auf einer Skala von 0 bis 4 bewertet; ein höherer Wert weist auf einen höheren Schweregrad der Symptome hin. Die Gesamtwerte werden interpretiert, um den Schweregrad der Panikstörung zu bestimmen, mit Kategorien von keiner Störung bis zu maximalem Schweregrad.