

Kartleggingsskjema for angstformer

Dette utforskende spørreskjemaet gir en profil over hvilke former angsten tar: gjennomgripende bekymring, angstanfall, frykt for andres vurdering, fryktede situasjoner, helsebekymring og kroppslig spenning. Det hjelper med å avklare angstplagene allerede i de første samtalene og med å tilpasse behandlingen til den formen som dominerer.

Antall spørsmål	24 spørsmål
Estimert tid	6 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Anxiety Forms Inventory
Målgruppe	Voksne
Kategori	Fobier, Panikklidelse, Angst

Forhåndsvisning av de 24 spørsmålene

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg bekymrer meg for mange ting i hverdagen.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg får plutselige angstanfall der hjertet hamrer eller jeg blir kortpustet.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg er redd for hva andre tenker om meg.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg unngår visse situasjoner (kollektivtransport, folkemengder, trange rom, høyder osv.) fordi jeg blir for redd.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg er redd for at jeg har en alvorlig sykdom.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Skåring

Hvert utsagn skåres fra 0 (aldri) til 4 (svært ofte) etter hvor ofte det har forekommet den siste måneden. Hvert domene består av 4 utsagn spredt utover skjemaet og gir en skår fra 0 til 16.

Tolkning av profilen

Det finnes ingen totalskår. Domenene rangeres fra mest til minst uttalt, hvert med en beskrivelse av hva det omfatter og hva som bør utforskes i samtalen. Profilen viser hvilke former for angst som dominerer. Det er vanlig at flere domener er uttalt samtidig. Samtalen avklarer da hvilken form som står i forgrunnen, og hvilke som følger av den.

Begrensninger

Dette utforskende spørreskjemaet er ikke psykometrisk validert og har ingen terskelverdier. Det er en støtte i den kliniske samtalen og stiller ingen diagnose.

Eksempel på skåring

Skåring

Angstanfall — 10 / 16

Plutselige anfall av sterk angst med intense kroppslige fornemmelser, og frykt for at de skal komme igjen.

Utforsk: omstendighetene rundt anfallene, hvor ofte de kommer, hvordan personen tolker kroppsfornemmelsene, unngåelse som har kommet til siden.

Kroppslig spenning — 8 / 16

Kroppslige tegn på en underliggende angst: muskelspenninger, nervøsitet, vansker med å slappe av, somatiske plager.

Utforsk: når spenningen oppstår, sammenhengen med søvn og trøtthet, hva personen allerede gjør for å slappe av.

Fryktede situasjoner 7 / 16

Sterk frykt for bestemte steder, situasjoner eller objekter, og unngåelsen som følger av den (kollektivtransport, folkemengder, trange rom, dyr osv.).

Utforsk: hvilke situasjoner som unngås, hva personen frykter skal skje der, hva som gjør dem lettere å takle (å ha følge, å ha en vei ut).

Gjennomgripende bekymring 6 / 16

Hyppige bekymringer som er vanskelige å stoppe, og som gjelder mange ulike sider av hverdagen.

Utforsk: hva bekymringene handler om, hvor mye tid de tar, hva personen gjør for å berolige seg selv.

Kan suppleres med: Kartleggingsskjema for grubling og bekymring.

Helsebekymring 4 / 16

Frykt for å ha eller utvikle en alvorlig sykdom, overvåking av kroppen og søking etter beroligelse.

Utforsk: hvilke sykdommer som fryktes, sjekking og informasjonssøking, gjentatte legebesøk eller tvert imot unngåelse av lege.

Frykt for andres vurdering 3 / 16

Frykt for å bli iakttatt, vurdert eller virke latterlig i sosiale situasjoner.

Utforsk: situasjonene som fryktes, sikkerhetsatferd, konsekvenser for det sosiale livet og arbeidslivet.

Det er foreløpig ikke fastsatt validerte kliniske eller psykometriske terskelverdier for dette skjemaet. Resultatene bør derfor betraktes som utforskende indikatorer som kan støtte den kliniske samtalen, ikke som diagnostiske funn.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

"Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet."

 Ingrid M. - KAT-psykolog