PDSS

Skala for alvorlighetsgrad av panikklidelse (PDSS)

PDSS er et verktøy for å vurdere alvorlighetsgraden av symptomer knyttet til panikklidelse. Det er utviklet for å måle ulike sider ved panikkanfall og hvordan de påvirker personens generelle velvære.

Antall spørsmål	7 spørsmål
Estimert tid	4 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Panic Disorder Severity Scale
Målgruppe	Voksne
Forfattere	M. Katherine Shear, Timothy A. Brown, David H. Barlow et al. (1997)
Kategori	Panikklidelse

Forhåndsvisning av de 7 spørsmålene

Hvor mange panikkanfall og anfall med begrenset symptombilde hadde du i løpet av uken?

- Ingen panikkanfall eller episoder med begrenset symptombilde
- Mild: ingen fullt utviklede panikkanfall og høyst 1 anfall med begrenset symptombilde per dag
- Moderat: 1 eller 2 fullt utviklede panikkanfall og/eller flere anfall med begrenset symptombilde per dag
- Alvorlig: mer enn 2 fullt utviklede anfall, men ikke mer enn 1 per dag i gjennomsnitt
- Ekstrem: fullt utviklede panikkanfall mer enn én gang om dagen, på mer enn halvparten av dagene

Hvis du hadde panikkanfall i løpet av den siste uken, hvor plagsomme (ubehagelige, skremmende) var de mens de pågikk?

Hvis du hadde flere enn ett, oppgi et gjennomsnitt. Hvis du ikke hadde panikkanfall, men anfall med begrenset symptombilde, svar for disse anfallene.

- Ikke plagsomme i det hele tatt, eller ingen panikkanfall eller anfall med begrenset symptombilde den siste uken
- Litt plagsomme (ikke så intense)
- Moderat plagsomme (intense, men fortsatt håndterbare)
- Svært plagsomme (veldig intense)
- Ekstremt plagsomme (ekstremt ubehag under alle anfallene)

Hvor mye har du i løpet av den siste uken bekymret deg eller følt deg engstelig for når neste panikkanfall ville komme, eller for det anfallene kunne bety (for eksempel at de kunne være tegn på fysiske eller psykiske helseproblemer, eller føre til sosial forlegenhet)?

- Ikke i det hele tatt
- Av og til eller bare i liten grad
- Ofte eller i moderat grad
- Svært ofte eller i svært plagsom grad
- Nesten konstant og i invalidiserende grad

Var det i løpet av den siste uken steder eller situasjoner (f.eks. offentlig transport, kino, folkemengder, broer, tunneler, kjøpesentre, det å være alene) som du unngikk eller var redd for (følte ubehag i, ønsket å unngå eller forlate) fordi du fryktet å få et panikkanfall? Er det andre situasjoner du ville ha unngått eller vært redd for hvis de hadde oppstått denne uken, av samme grunn? Hvis ja på ett av spørsmålene, angi graden av frykt og unngåelse den siste uken.

- Ingen: ingen frykt eller unngåelse
- Mild: av og til frykt og/eller unngåelse, men jeg klarte vanligvis å møte eller holde ut situasjonen. Dette førte til liten eller ingen endring i livsstilen min
- Moderat: merkbar frykt og/eller unngåelse, men fortsatt håndterbar. Jeg unngikk noen situasjoner, men kunne møte dem sammen med noen. Dette førte til en viss endring i livsstilen min, men funksjonen min generelt var ikke svekket
- Alvorlig: omfattende unngåelse. Livsstilen min måtte endres vesentlig for å tilpasses unngåelsen, noe som gjorde det vanskelig å klare vanlige aktiviteter
- Ekstrem: gjennomgripende, invalidiserende frykt og/eller unngåelse. Livsstilen min måtte endres så mye at viktige oppgaver ikke ble utført

Var det i løpet av den siste uken aktiviteter (f.eks. fysisk anstrengelse, seksuell aktivitet, varm dusj eller varmt bad, kaffedrikking, å se en spennende eller skremmende film) som du unngikk eller var redd for (følte ubehag ved, ønsket å unngå eller avbryte) fordi de ga kroppslige fornemmelser som ligner dem du har under panikkanfall, eller fordi du var redd for at de kunne utløse et panikkanfall? Er det andre aktiviteter du ville ha unngått eller vært redd for hvis de hadde oppstått denne uken, av samme grunn? Hvis ja på ett av spørsmålene, angi graden av frykt og unngåelse av disse aktivitetene den siste uken.

- Ingen frykt for eller unngåelse av situasjoner eller aktiviteter på grunn av plagsomme kroppslige fornemmelser
- Mild: av og til frykt og/eller unngåelse, men jeg klarte vanligvis å møte eller holde ut aktiviteter som gir kroppslige fornemmelser, med lite ubehag. Dette førte til liten endring i livsstilen min
- Moderat: merkbar unngåelse, men fortsatt håndterbar. Livsstilen min ble tydelig, men begrenset, endret, slik at funksjonen min generelt ikke var svekket
- Alvorlig: omfattende unngåelse. Livsstilen min ble vesentlig endret, eller funksjonen min ble påvirket
- Ekstrem: gjennomgripende og invalidiserende unngåelse. Livsstilen min ble så endret at viktige oppgaver eller aktiviteter ikke ble utført

Skåring og tolkning

Hvert ledd vurderes på en skala fra 0 til 4, der høyere skår indikerer større alvorlighetsgrad av symptomene. Totalskårene tolkes for å fastslå alvorlighetsgraden av panikklidelsen, med kategorier fra ingen lidelse til maksimal alvorlighetsgrad.