

Fobi, panikk og generalisert angst (PPAG)

Testen Fobi, panikk og generalisert angst (PPAG) er et psykometrisk verktøy for å kartlegge forekomst og intensitet av angstlidelser. Den identifiserer symptomer knyttet til spesifikke fobier, kjennetegnet av irrasjonell frykt for bestemte objekter eller situasjoner. Den måler også panikklidelse, kjennetegnet av plutselige panikkanfall, og generalisert angstlidelse (GAD), som viser seg som overdreven og vedvarende bekymring. Skalaen kan gjentas for å sammenligne utgangsnivå, behandlingsperiode og oppfølging. Den tilsvarer de diagnostiske kriteriene i DSM-IV.

Antall spørsmål	20 spørsmål
Estimert tid	5 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Phobia, Panic, and Generalized Anxiety
Målgruppe	Voksne
Forfattere	J. Cottraux (1993)
Kategori	Fobier, Angst

Forhåndsvisning av de 20 spørsmålene

Oppgi de to viktigste fobiske situasjonene som ville endret livet ditt betydelig hvis du ble kvitt dem

For fobi nr. 1: vurder hvor sterk angsten er og hvor mye du unngår situasjonen

0 - Ingen ubehag i denne situasjonen | 1 | 2 - Jeg føler ubehag, men unngår ikke situasjonen | 3 | 4 - Jeg er tydelig redd og har en tendens til å unngå situasjonen | 5 | 6 - Jeg er sterkt redd for situasjonen og unngår den så mye som mulig | 7 | 8 - Jeg er ekstremt redd for situasjonen og unngår den alltid

For fobi nr. 2: vurder hvor sterk angsten er og hvor mye du unngår situasjonen

0 - Ingen ubehag i denne situasjonen | 1 | 2 - Jeg føler ubehag, men unngår ikke situasjonen | 3 | 4 - Jeg er tydelig redd og har en tendens til å unngå situasjonen | 5 | 6 - Jeg er sterkt redd for situasjonen og unngår den så mye som mulig | 7 | 8 - Jeg er ekstremt redd for situasjonen og unngår den alltid

Har du den siste uken hatt spontane panikkanfall der du plutselig ble livredd uten noen åpenbar grunn?

Disse anfallene kommer utenfor situasjonene du vanligvis unngår. De er kortvarige: fra ett minutt til høyst to timer. De når toppen på under ti minutter.

0 - Aldri | 1 | 2 - Minst én gang | 3 | 4 - Av og til | 5 | 6 - Én gang om dagen | 7 | 8 - Flere ganger om dagen

Under disse panikkanfallene, hadde du dette symptomet:

Pustebesvær, kvelningsfornemmelser

Ja | Nei

Skåring og tolkning

Den første delen identifiserer de to viktigste fobiutløsende situasjonene og vurderer graden av angst og unngåelse på en 9-punkts skala. Den andre delen kartlegger hyppigheten av panikkanfall (skala fra 0 til 8) og antall symptomer på panikklidelse slik de er definert i DSM-IV (fra 0 til 13). Den tredje delen kartlegger intensiteten av generalisert angst (skala fra 0 til 8).