PDSS

Skala nasilenia zaburzenia panicznego (PDSS)

PDSS to narzędzie służące do oceny nasilenia objawów związanych z zaburzeniem panicznym. Mierzy różne aspekty napadów paniki i ich wpływ na ogólne samopoczucie danej osoby.

Liczba pytań	7 pytań
Szacowany czas	4 minuty
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Panic Disorder Severity Scale
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	M. Katherine Shear, Timothy A. Brown, David H. Barlow i wsp. (1997)
Kategoria	Zaburzenie paniczne

Podgląd 7 pytań

Ile napadów paniki i napadów z ograniczoną liczbą objawów miał(a) Pan/Pani w ciągu tygodnia?

- Brak napadów paniki i napadów z ograniczoną liczbą objawów
- Łagodne: brak pełnych napadów paniki i nie więcej niż 1 napad z ograniczoną liczbą objawów dziennie
- Umiarkowane: 1 lub 2 pełne napady paniki i/lub kilka napadów z ograniczoną liczbą objawów dziennie
- Ciężkie: więcej niż 2 pełne napady, ale średnio nie więcej niż 1 dziennie
- Skrajne: pełne napady paniki występowały częściej niż raz dziennie, przez większość dni

Jeśli w ciągu ostatniego tygodnia miał(a) Pan/Pani napady paniki, jak bardzo były one przykre (nieprzyjemne, przerażające), gdy występowały?

Jeśli było ich więcej niż jeden, proszę podać ocenę średnią. Jeśli nie było napadów paniki, ale wystąpiły napady z ograniczoną liczbą objawów, proszę odpowiedzieć w odniesieniu do nich.

- Wcale nie były przykre lub w ostatnim tygodniu nie było napadów paniki ani napadów z ograniczoną liczbą objawów
- Lekko przykre (niezbyt intensywne)
- Umiarkowanie przykre (intensywne, ale do opanowania)
- Bardzo przykre (bardzo intensywne)
- Skrajnie przykre (skrajny dyskomfort podczas wszystkich napadów)

Jak bardzo w ciągu ostatniego tygodnia martwił(a) się Pan/Pani lub odczuwał(a) niepokój o to, kiedy wystąpi następny napad paniki, albo w związku z obawami dotyczącymi napadów (na przykład, że mogą oznaczać problemy ze zdrowiem fizycznym lub psychicznym albo narazić Pana/Panią na zakłopotanie wśród ludzi)?

- Wcale
- Sporadycznie lub tylko w niewielkim stopniu
- Często lub w umiarkowanym stopniu
- Bardzo często lub w bardzo niepokojącym stopniu
- Niemal bez przerwy i w stopniu uniemożliwiającym funkcjonowanie

Czy w ciągu ostatniego tygodnia były miejsca lub sytuacje (np. środki transportu publicznego, kina, tłum, mosty, tunele, centra handlowe, przebywanie w samotności), których Pan/Pani unikał(a) lub których się Pan/Pani bał(a) (czuł(a) się w nich nieswojo, chciał(a) ich uniknąć lub z nich wyjść) z obawy przed napadem paniki? Czy są inne sytuacje, których z tego samego powodu unikał(a)by Pan/Pani lub bał(a)by się, gdyby zdarzyły się w ciągu tygodnia? Jeśli na którekolwiek z tych pytań odpowiedź brzmi „tak”, proszę ocenić nasilenie lęku i unikania w ostatnim tygodniu.

- Brak: brak lęku i unikania
- Łagodne: sporadyczny lęk i/lub unikanie, ale zazwyczaj udawało mi się zmierzyć z sytuacją lub ją przetrwać. Z tego powodu mój styl życia zmienił się nieznacznie lub wcale
- Umiarkowane: wyraźny lęk i/lub unikanie, ale wciąż do opanowania. Niektórych sytuacji unikałem(-am), ale w towarzystwie drugiej osoby byłem(-am) w stanie się z nimi zmierzyć. Z tego powodu mój styl życia nieco się zmienił, ale moje ogólne funkcjonowanie nie było zaburzone
- Ciężkie: znaczne unikanie. Musiałem(-am) istotnie zmienić styl życia, aby dostosować go do unikania, co utrudniało wykonywanie zwykłych czynności
- Skrajne: wszechobecny, uniemożliwiający funkcjonowanie lęk i/lub unikanie. Musiałem(-am) w dużym stopniu zmienić styl życia, tak że ważne zadania pozostawały niewykonane

Czy w ciągu ostatniego tygodnia były czynności (np. wysiłek fizyczny, współżycie seksualne, gorący prysznic lub kąpiel, picie kawy, oglądanie ekscytującego lub strasznego filmu), których Pan/Pani unikał(a) lub których się Pan/Pani bał(a) (czuł(a) się przy nich nieswojo, chciał(a) ich uniknąć lub je przerwać), ponieważ wywoływały doznania fizyczne podobne do tych, które odczuwa Pan/Pani podczas napadów paniki, lub obawiał(a) się Pan/Pani, że mogą wywołać napad paniki? Czy są inne czynności, których z tego powodu unikał(a)by Pan/Pani lub bał(a)by się, gdyby zdarzyły się w ciągu tygodnia? Jeśli na którekolwiek z tych pytań odpowiedź brzmi „tak", proszę ocenić nasilenie lęku i unikania tych czynności w ostatnim tygodniu.

- Brak lęku i unikania sytuacji lub czynności z powodu przykrych doznań fizycznych
- Łagodne: sporadyczny lęk i/lub unikanie, ale zazwyczaj byłem(-am) w stanie podejmować czynności wywołujące doznania fizyczne lub je znosić przy niewielkim dyskomforcie. Z tego powodu mój styl życia zmienił się nieznacznie
- Umiarkowane: wyraźne unikanie, ale wciąż do opanowania. Mój styl życia zmienił się wyraźnie, choć w ograniczonym stopniu, a moje ogólne funkcjonowanie nie było zaburzone
- Ciężkie: znaczne unikanie. Mój styl życia istotnie się zmienił lub moje funkcjonowanie było zaburzone
- Skrajne: wszechobecne i uniemożliwiające funkcjonowanie unikanie. Z tego powodu mój styl życia zmienił się w dużym stopniu, tak że ważne zadania lub czynności pozostawały niewykonane

Obliczanie wyników i interpretacja

Każda pozycja jest oceniana na skali od 0 do 4; wyższy wynik wskazuje na większe nasilenie objawów. Wyniki całkowite interpretuje się w celu określenia nasilenia zaburzenia panicznego, w kategoriach od braku zaburzenia do maksymalnego nasilenia.