

Fobia, panika, lęk uogólniony (PPAG)

Test Fobia, panika, lęk uogólniony (PPAG) to narzędzie psychometryczne służące do oceny obecności i nasilenia zaburzeń lękowych. Pozwala rozpoznać objawy fobii specyficznych, charakteryzujących się irracjonalnym lękiem przed określonymi obiektami lub sytuacjami. Mierzy również zaburzenie paniczne, przejawiające się nagłymi napadami paniki, oraz uogólnione zaburzenie lękowe (GAD), objawiające się nadmiernym i utrzymującym się zamartwianiem się. Badanie można powtarzać, aby porównać stan wyjściowy, okres leczenia i okres obserwacji po leczeniu. Test odpowiada kryteriom diagnostycznym DSM-IV.

Liczba pytań	20 pytań
Szacowany czas	5 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Phobia, Panic, and Generalized Anxiety
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	J. Cottraux (1993)
Kategoria	Fobie, Lęk

Podgląd 20 pytań

Proszę wskazać dwie główne sytuacje fobiczne, których wyleczenie znacząco zmieniłoby Pana/Pani życie

W przypadku fobii nr 1 proszę ocenić nasilenie lęku i stopień unikania

0 - Brak dyskomfortu w tej sytuacji | 1 | 2 - Odczuwam dyskomfort, ale nie unikam tej sytuacji | 3 | 4 - Wyraźnie się boję i mam tendencję do unikania tej sytuacji | 5 | 6 - Bardzo silnie boję się tej sytuacji i unikam jej, jak tylko mogę | 7 | 8 - Skrajnie boję się tej sytuacji i zawsze jej unikam

W przypadku fobii nr 2 proszę ocenić nasilenie lęku i stopień unikania

0 - Brak dyskomfortu w tej sytuacji | 1 | 2 - Odczuwam dyskomfort, ale nie unikam tej sytuacji | 3 | 4 - Wyraźnie się boję i mam tendencję do unikania tej sytuacji | 5 | 6 - Bardzo silnie boję się tej sytuacji i unikam jej, jak tylko mogę | 7 | 8 - Skrajnie boję się tej sytuacji i zawsze jej unikam

Czy w ostatnim tygodniu miał(a) Pan/Pani spontaniczne ataki paniki, podczas których nagle odczuwał(a) Pan/Pani przerażenie bez wyraźnego powodu?

Ataki te występują poza sytuacjami, których zwykle Pan/Pani unika. Trwają krótko: od minuty do najwyżej dwóch godzin. Największe nasilenie osiągają w ciągu niespełna dziesięciu minut.

0 - Nigdy | 1 | 2 - Co najmniej raz | 3 | 4 - Czasami | 5 | 6 - Raz dziennie | 7 | 8 - Kilka razy dziennie

Czy podczas tych ataków paniki odczuwał(a) Pan/Pani następujący objaw:

Duszność, uczucie duszenia się

Tak | Nie

Obliczanie wyników i interpretacja

Pierwsza część pozwala określić dwie główne sytuacje wywołujące fobię i ocenić poziom lęku oraz unikania na 9-stopniowej skali. Druga część ocenia częstość napadów paniki (skala od 0 do 8) i liczbę objawów zaburzenia panicznego zdefiniowanych w DSM-IV (od 0 do 13). Trzecia część ocenia nasilenie lęku uogólnionego (skala od 0 do 8).