PDSS

Skala för bedömning av svårighetsgrad vid paniksyndrom (PDSS)

PDSS är ett verktyg som används för att bedöma svårighetsgraden av symtom vid paniksyndrom. Det är utformat för att mäta olika aspekter av panikattacker och deras påverkan på personens allmänna välbefinnande.

Antal frågor	7 frågor
Beräknad tid	4 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Panic Disorder Severity Scale
Målgrupp	Vuxna
Författare	M. Katherine Shear, Timothy A. Brown, David H. Barlow et al. (1997)
Kategori	Paniksyndrom

Förhandsgranskning av de 7 frågorna

Hur många panikattacker och begränsade symtomattacker har du haft under den gångna veckan?

- Inga panikattacker eller begränsade symtomattacker
- Mild: inga fullständiga panikattacker och inte mer än 1 begränsad symtomattack per dag
- Måttlig: 1 eller 2 fullständiga panikattacker och/eller flera begränsade symtomattacker per dag
- Svår: fler än 2 fullständiga panikattacker men inte fler än 1 per dag i genomsnitt
- Extrem: fullständiga panikattacker uppkom fler än 1 per dag, fler dagar än inte

Om du hade några panikattacker under den gångna veckan, hur påfrestande (obehagliga, skrämmande) var de medan de pågick?

Om du hade fler än 1, ge en genomsnittsskattning. Om du inte hade några panikattacker men hade begränsade symtomattacker, svara för de begränsade symtomattackerna.

- Inte alls påfrestande, eller inga panikattacker eller begränsade symtomattacker under den gångna veckan
- Milt påfrestande (inte alltför intensiva)
- Måttligt påfrestande (intensiva, men fortfarande hanterbara)
- Svårt påfrestande (väldigt intensiva)
- Extremt påfrestande (extrem påfrestning under alla attacker)

Under den gångna veckan, hur mycket har du oroat dig eller känt dig ångestfylld inför när din nästa panikattack skulle komma, eller för rädslor relaterade till attackerna (till exempel, att de skulle kunna betyda att du har fysiska eller mentala problem eller att de skulle kunna orsaka social pinsamhet/genans)?

- Inte alls
- Ibland eller bara milt
- Ofta eller måttligt
- Väldigt ofta eller i väldigt besvärande omfattning
- Nästan konstant och i en väldigt handikappande omfattning

Under den gångna veckan, fanns det några platser eller situationer (t.ex. kommunala transportmedel, biografer, folksamlingar, broar, tunnlar, köpcentra/gallerior, att vara ensam) som du undvek, eller kände dig rädd för (obekväm i, ville undvika eller lämna), på grund av rädsla att få en panikattack? Finns det några andra situationer som du skulle ha undvikit eller känt dig rädd för om de hade uppkommit under veckan, av samma anledning? Om du svarar ja på endera frågan, var vänlig skatta din grad av rädsla och undvikande för den gångna veckan.

- Ingen alls: ingen rädsla eller undvikande
- Mild: rädsla och/eller undvikande då och då, men jag kunde vanligtvis uthärda situationen. Jag ändrade endast något eller inte alls min livsföring på grund av detta.
- Måttlig: kännbar rädsla och/eller undvikande, men fortfarande hanterbar. Jag undvek några situationer men jag kunde uthärda dem i sällskap med någon. Jag förändrade något min livsföring på grund av detta, men mitt fungerande i helhet var inte nedsatt.
- Svår: omfattande undvikande. Jag förändrade betydligt min livsföring för att anpassa mig till undvikandet, vilket gjorde det svårt att hantera vanliga aktiviteter.
- Extrem: Genomgripande handikappande rädsla och/eller undvikande. Omfattande förändring av min livsföring behövdes, vilket gjorde att jag inte kunde genomföra viktiga uppgifter.

Under den gångna veckan, fanns det några aktiviteter (t.ex. fysisk ansträngning, sexuellt umgänge, att ta en varm dusch eller bad, att dricka kaffe, att se en spännande eller skrämmande film) som du undvek, eller kände dig rädd för (kände dig obekväm att göra, ville undvika eller avbryta), därför att de orsakade fysiska upplevelser liknande dem du känner under en panikattack eller som du var rädd skulle utlösa en panikattack? Finns det några andra aktiviteter som du skulle ha undvikit eller känt dig rädd för om de hade funnits under veckan, av samma anledning? Om du svarat ja på endera frågan, var vänlig skatta din grad av rädsla och undvikande av dessa aktiviteter under den gångna veckan.

- Ingen rädsla eller undvikande av situationer eller aktiviteter på grund av påfrestande fysiska upplevelser.
- Mild: rädsla och/eller undvikande då och då, men jag kunde vanligtvis uthärda med liten påfrestning de aktiviteter som orsakar fysiska upplevelser. Jag ändrade endast något min livsföring på grund av detta.
- Måttlig: märkbart undvikande, men hanterbart. Det var en tydlig, men begränsad, förändring av min livsföring, så att mitt fungerande i sin helhet inte var nedsatt.
- Svår: omfattande undvikande. Jag förändrade min livsföring betydligt eller upplevde att mitt fungerande störtes.
- Extrem: genomgripande och handikappande undvikande. Jag förändrade på ett omfattande sätt min livsföring på grund av detta, så att jag inte kunde genomföra viktiga uppgifter eller aktiviteter.

Poängsättning och tolkning

Varje fråga skattas på en skala från 0 till 4, där högre poäng anger större symtomsvårighet. Totalpoängen tolkas för att fastställa paniksyndromets svårighetsgrad, med kategorier från ingen störning till maximal svårighetsgrad.