

Fobi, panik och generaliserad ångest (PPAG)

Testet för fobi, panik och generaliserad ångest (PPAG) är ett psykometriskt verktyg utformat för att bedöma förekomst och intensitet av ångestsyndrom. Det identifierar symtom på specifika fobier, som kännetecknas av irrationell rädsla för vissa föremål eller situationer. Det mäter också paniksyndrom, som utmärks av plötsliga panikattacker, och generaliserat ångestsyndrom (GAD), som yttrar sig i överdriven och ihållande oro. Skalan kan upprepas för att jämföra en utgångsnivå, en behandlingsperiod och en uppföljning. Den motsvarar de diagnostiska kriterierna i DSM-IV.

Antal frågor	20 frågor
Beräknad tid	5 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Phobia, Panic, and Generalized Anxiety
Målgrupp	Vuxna
Författare	J. Cottraux (1993)
Kategori	Fobier, Ångest

Förhandsgranskning av de 20 frågorna

Ange de två fobiska situationer som skulle förändra ditt liv mest om du blev fri från dem

Skatta för fobi nr 1 hur stark din ångest är och i vilken grad du undviker situationen

0 - Inget obehag i den här situationen | 1 | 2 - Jag känner obehag men undviker inte situationen | 3 | 4 - Jag är tydligt rädd och tenderar att undvika situationen | 5 | 6 - Jag är intensivt rädd för situationen och undviker den så mycket som möjligt | 7 | 8 - Jag är extremt rädd för situationen och undviker den alltid

Skatta för fobi nr 2 hur stark din ångest är och i vilken grad du undviker situationen

0 - Inget obehag i den här situationen | 1 | 2 - Jag känner obehag men undviker inte situationen | 3 | 4 - Jag är tydligt rädd och tenderar att undvika situationen | 5 | 6 - Jag är intensivt rädd för situationen och undviker den så mycket som möjligt | 7 | 8 - Jag är extremt rädd för situationen och undviker den alltid

Har du under den senaste veckan haft spontana panikattacker där du plötsligt kände dig skräckslagen utan uppenbar anledning?

Dessa attacker inträffar utanför de situationer du vanligtvis undviker. De är kortvariga: från en minut till högst två timmar. Den högsta intensiteten nås på mindre än tio minuter.

0 - Aldrig | 1 | 2 - Minst en gång | 3 | 4 - Ibland | 5 | 6 - En gång om dagen | 7 | 8 - Flera gånger om dagen

Under dessa panikattacker, hade du något av följande symtom:

Andnöd, kvävningskänsla

Ja | Nej

Poängsättning och tolkning

Den första delen identifierar de två viktigaste fobiframkallande situationerna och skattar graden av ångest och undvikande på en 9-gradig skala. Den andra delen bedömer frekvensen av panikattacker (skala från 0 till 8) och antalet symtom på paniksyndrom enligt DSM-IV (från 0 till 13). Den tredje delen bedömer intensiteten i den generaliserade ångesten (skala från 0 till 8).