

## مقياس كشف نوبات الهلع أو الذعر

### Panic Attack Scale (PAS-10)

تطوير عيادة الغصن الأخضر للتقييم والعلاج النفسي ببريطانيا [www.spcaltawil.com](http://www.spcaltawil.com)

هذا المقياس سهل للكشف عن أعراض و اضطرابات نوبات الهلع و الذعر الشائعة ، وهو مقياس ممكن أن ينفذه المريض ذاتيا. من الممكن أن يتم استخدام هذا المقياس المختصر والسريع في الكشف عن نوبات الهلع/الذعر ( 10 فقرات فقط) ، علما بأن الفقرات العشرة موجودة و معتمدة ضمن معايير التصنيف الأمريكي الرابع للاضطرابات النفسية DSM-IV .

تتوزع درجات المقياس كالتالي:

(0) = لا يوجد Not at all

(1) = أيام عديدة (أقل من 50%) Several days

(2) = أكثر من نصف الأيام (أعلى من 50%) More than half the days

(3) = تقريبا كل يوم (تحدث بنسبة 100%) Nearly every day

في الأسبوعين الماضيين ، ما مقدار تعرضك لأعراض و المشاكل التالية:

الرقم	العبارة	الاختيارات			
1	الخوف من فقدان السيطرة أو الموت.	0	1	2	3
2	زيادة سرعة معدل خفقان القلب .	0	1	2	3
3	ألم أو ضيق في الصدر .	0	1	2	3
4	التعرق أو الغثيان .	0	1	2	3
5	الارتعاش و الرجفة في منطقة الوجه أو الأطراف .	0	1	2	3
6	الشعور بجفاف الفم أو طنين الأذنين .	0	1	2	3
7	ضيق في التنفس أو الشعور بالاختناق .	0	1	2	3
8	القشعريرة أو هبات ساخنة .	0	1	2	3
9	الشعور بالصداع أو الدوخة أو الإغماء .	0	1	2	3
10	الخدر أو الإحساس بالوخز أو الشعور بأنك منفصل عن جسمك.	0	1	2	3
مجموع درجات الشخص : ( 30 / )					

#### درجات التقييم :

الدرجة من 24 – 30  
حاد



الدرجة من 18 – 23  
مرتفع



الدرجة من 12 – 17  
متوسط



الدرجة من 6 – 11  
خفيف



الدرجة من 0 – 5  
لا يوجد

