

Panik Bozukluk Şiddeti Ölçeği - Erişkin

İsim: Yaş: Cinsiyet: Erkek Kadın Tarih:

Bilgilendirme: Bu sorular panik atak hakkındaki düşünceler, hisler ve davranışlar hakkında sorulardır. Panik atak belli bir sebep olmadan birden hissedilen, dönemsel olan yoğun bir korkudur. Panik atağın semptomları şunlardır: kalp atışının hızlanması, nefes darlığı, rahatsızlık hissi, terleme, kontrol kaybetme korkusu ya da ölme korkusu. **Lütfen her maddeyi (✓ veya x) ile işaretleyin.**

						Klinisyen için	
	Son 7 gün boyunca	Hiçbir	Bazen	Zamanın Yarisında	Zamanın Çoğunda	Zamanın Tamamında	Item score
1.	Beklenmedik bir anda gelen ani dehşet, korku veya ürperme (ör. Panik atak) yaşadım.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	
2.	Daha fazla panik atağı geçireceğime dair kaygılı, endişeli veya sinirli hissettim.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	
3.	Panik atakları yüzünden kontrolümü kaybedeceğime, öleceğime, delireceğime ve kötü şeyler olacağına dair düşüncelerim oldu.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	
4.	Çarpıntı, terleme, nefes darlığı, baygınlık hissi, güçsüzlük yaşadım.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	
5.	Kas gerginliği hissettim, patlamaya hazır veya huzursuz hissettim ya da gevşemekte zorlandım ya da uyumakta	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	
6.	Panik atağın meydana gelebileceği durumlardan kaçındım ya da bu durumlara yaklaşmadım ya da girmedim.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	
7.	Panik atakları nedeniyle ortamlardan erken ayrıldım ya da ortamlara çok kısa süreli katıldım.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	
8.	Panik atakların ortaya çıkabileceği durumlara hazırlanmak için çok zaman harcadım ya da hazırlanmayı ağırdan aldım (erteledim).	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	
9.	Panik atakları hakkında düşünmekten kaçınmak için dikkatimi dağıttım.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	
10.	Panik ataklarla başa çıkmak için yardıma ihtiyaç duydum. (ör. Alkol kullanmak, batıl nesnelere, diğer insanlar)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	
Total/Partial Raw Score:							
Prorated Total Raw Score: (if 1-2 items left unanswered)							
Average Total Score:							

Klinisyenler İçin Yönergeler

Panik Bozukluğu Şiddet Ölçeği — Yetişkin 18 yaş ve üstü bireylerdeki agorafobi şiddetini değerlendiren 10 maddeli bir ölçektir. Ölçek Panik Bozukluğu tanısı alınması üzerine (veya klinik olarak anlamlı Panik Bozukluğu semptomlarının varlığında) ve sonrasında da klinisyen ile yapılan takip görüşmeleri öncesinde birey tarafından doldurulmak üzere dizayn edilmiştir. Her madde bireyden **son 7 gün boyunca** olan Panik Bozukluğu belirtilerinin şiddetini derecelendirmesini ister.

Puanlama ve Yorumlama

Ölçekteki her madde 5-maddelik bir puan ile derecelendirilir (0=Hiçbir zaman; 1=Bazen; 2=Haftanın yarısında; 3=Haftanın çoğunda, ve 4=haftanın tamamında). Toplam puan 0 ila 40 puan arasında değişmektedir ve daha yüksek puan daha şiddetli Panik Bozukluğu semptomlarını göstermektedir. Klinisyenden klinik görüşme boyunca ölçekteki her maddenin puanını gözden geçirmesi ve her maddenin ham puanını “Klinisyen Kullanımı İçin” bölümünde belirtmesi istenir. 10 maddenin ham puanları toplam bir ham puan elde etmek için toplanmalıdır. Ek olarak klinisyenden **ortalama toplam puanı** hesaplaması ve kullanması istenir. **Ortalama toplam puan** genel puanı 5-puanlık bir ölçeğe dönüştürür ve klinisyenin bireyin agorafobi şiddetini yok(0), hafif(1), orta(2), ciddi(3) ve aşırı(4) olarak değerlendirmesini sağlar. DSM-5 alan çalışmalarında ortalama toplam puan güvenilir, kullanımı kolay ve klinisyenler için yararlı bulunmuştur. **Ortalama toplam puan** toplam ham puanın ölçekteki madde sayısına bölünmesi ile hesaplanır (örn. 10)

Not: Eğer 3 veya daha fazla madde cevaplanmadan bırakılmış ise ölçekteki toplam puanlar kullanılmamalıdır. Eğer böyle ise bakım alan birey ölçekteki bütün maddeleri doldurması için cesaretlendirilmelidir. Eğer 1 veya 2 madde cevapsız bırakılmış ise sizden eşit dağıtılmış bir puan hesaplamanız istenir. Eşit dağıtılmış puan ölçekteki tüm cevaplanmış maddelerin puanlarının kısmi bir ham puan elde etmek için toplanması ile hesaplanır. Daha sonra kısmi ham puan Panik Bozukluğu Şiddet Ölçeğindeki toplam madde sayısı (örn. 10) ile çarpılır ve elde edilen değer cevaplanmış madde sayısına bölünür (örn. 8 veya 9). Toplam Ham puandan eşit dağıtılmış puan elde etme formülü:

$$\frac{\text{(Toplam Ham Puan} \times 10)}{\text{Cevaplanmış madde sayısı}}$$

Eğer sonuç küsurlü ise en yakın tam sayıya yuvarlanır.

Kullanım Sıklığı

Bireyin zaman içerisinde Panik Bozukluğu belirtilerinin şiddetinde meydana gelen değişimleri izlemek amacı ile ölçek belirtilerin stabilitesi ve tedavi durumuna bağlı olarak, klinik olarak gösterildiği gibi düzenli aralıklar ile doldurtulabilir. Bir alandaki ısrarlı yüksek puanlar, hasta için daha ileri değerlendirme, tedavive takip gerektirebilecek kadar önemli ve sorunlu bir hastalığı gösterebilir.Klinik yargınız kararlarınızda yol gösterici olmalıdır.