

Kartlegging av panikkanfall

Et panikkanfall er en *plutselig økt i angst* der **fire eller flere** av følgende fornemmelser oppleves:

1. Hjerterbank eller økt hjerterefrekvens
2. Svette
3. Skjelving eller risting
4. Pustebesvær eller trykk over brystet
5. Kvelningsfornemmelser
6. Brystsmerter eller ubehag i brystet
7. Kvalme, løs mage eller ubehag i magen
8. Hetetokter eller frysninger
9. Svimmelhet, ustøhet eller besvimelsesfølelser
10. Uvirkelighetsfølelser
11. Nummenhet eller prikkinger
12. Frykt for å dø
13. Frykt for å bli gal
14. Frykt for å gjøre noe ukontrollert

Noen ganger kan en plutselig økt angstfølelse inntreffe når mindre enn fire av disse symptomene oppleves. Dette kalles begrenset symptomfall og skal **ikke** vurderes nedenfor.

Sett en ring rundt et tall på skalaen nedenfor for å angi hyppigheten av dine panikkanfall i de siste to ukene.

0	1	2	3	4
Ingen panikkanfall siste to uker	Ett panikkanfall på to uker	Ett eller to panikkanfall per uke	Minst tre panikkanfall per uke, men mindre enn ett per dag	Ett eller flere panikkanfall per dag

Velg et tall fra skalaen nedenfor for å angi hvor alvorlig de tre problemene nedenfor er for deg:

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8

Ikke noe plagsomt og/ eller hemmende Litt plagsomt og/ eller hemmende Klart plagsomt og/ eller hemmende Mye plagsomt og/ eller hemmende Svært mye plagsomt og/ eller hemmende

1. Panikkanfall som definert ovenfor _____
2. Allmenn spenning og angst _____
3. Depresjon _____