

30. "Knut" i magen .....	0	1	2	3	4	5
31. Trångt i bröstet (som ett band över bröstet) .....	0	1	2	3	4	5
32. Ostadiga eller vingliga ben .....	0	1	2	3	4	5
33. Känslor av förvirring och desorientering .....	0	1	2	3	4	5
34. Kallsvettig .....	0	1	2	3	4	5
35. Känslighet för höga ljud .....	0	1	2	3	4	5
36. Ringningar i öronen .....	0	1	2	3	4	5

37. Övrigt (ange vad) \_\_\_\_\_

Totalsumma: \_\_\_\_\_

När Du nu fyllt i formuläret och räknat ut Din totalsumma kan Du jämföra denna mot följande kriterier:

Mild attack = 69 poäng eller under

Moderat attack = 70-108

Stark attack = 109 och över

Vad menas med en mild, moderat och stark attack? En stark attack är en panikattack där Du upplever ett flertal symtom under en lång tid; under en mild attack är dina symtom färre, av kortare längd, eller både och. Poängen för moderata attacker har räknats fram genom att be ett stort antal människor som besvärades av panikattacker att fylla i formuläret. Medelattacken för denna grupp låg mellan 70 till 108 poäng. Av och till besvärades även denna grupp av attacker som klassificerades som milda eller starka.

## Klassifikation av Dina symtom

De symtom som Du upplever kan variera något mellan olika panikattacker. Symtomen tenderar dock att hamna i grupper eller kategorier. Om Du har ett symtom i en kategori är sannolikheten stor att Du även upplever några av de andra i den kategorin. Nedan följer de sex symtomkategorier som karakteriserar olika typer av panikattacker. Notera att vissa symtom ingår under flera kategorier.

### A: Förvirring

Kvävningskänslor. (5)

Känslor av att vara fränkopplad från kroppen. (13)

Overklighetskänslor, som i en dröm. (14)

Yrsel. (27)

Svimmingskänslor. (28)

Känslor av förvirring och desorientering. (33)

Ringningar i öronen. (36)

- B. Fysiologiska symtom**  
 Hjärtat slår snabbt. (1)  
 Hjärtat slår hårt. (3)  
 Kvävningsskänslor. (5)  
 Skakig inombords. (10)  
 Händer eller hela kroppen skakar. (11)  
 Andas snabbt. (17)  
 Svårigheter att få luft. (26)  
 Kallsvettig. (34)
- C. Symtom från magen**  
 Konstig känsla i magen. (20)  
 Nerverna på "helspänn". (21)  
 "Fjärilar" i magen. (29)  
 "Knut" i magen. (30)
- D. Domningar eller stickningar**  
 Stickande känsla i händer eller fötter. (7)  
 Domningar i händer eller fötter. (12)  
 Domningar i kroppen. (25)  
 Kallsvettig. (34)
- E. Bröstsmärtor**  
 Bröstsmärtor. (2)  
 Tryck över bröstet. (24)  
 Svårigheter att få luft. (26)  
 Trångt i bröstet. (31)
- F. Illamående**  
 Ansiktet känns hett. (2)  
 Illamående. (16)  
 Andas snabbt. (17)

De flesta som besväras av panikattacker upplever symtom från kategori B. Också vanligt är symtomen i kategori A. Milda panikattacker inkluderar ofta symtom från en eller två kategorier. Du kan nu räkna fram Ditt eget medelvärde för varje kategori genom att summera poängen i kategorin och dela med antalet symtom i den kategorin. För enkelhets skull, följs varje symtom av ett nummer inom parentes. Detta motsvarar numret på symtomet i frågeformuläret.

Symtomkategorier med ett medelvärde på 2 eller under anger att kategorin inte innehåller symtom som är karakteristiska för dina panikattacker. Kategorier där Du har en poäng på mellan 2 och 4 anger att den innehåller symtom som är framträdande för Dina panikattacker. Och varje kategori där Du har en poäng på över 4 anger att symtomen i denna kategori är mycket dominerande inslag i Dina panikattacker. Att på detta sätt analysera symtomen under Dina panikattacker ger Dig en klarare bild av attackerna. Sådan information är värdefull, den hjälper Dig och din terapeut att koncentrera behandlingen mot de symtom som är mest besvärande för just Dig.

Clum, G.A. (1990). *The Panic Attack Symptoms Questionnaire (PASQ)*. In *Coping with panic: A drug free approach to dealing with anxiety attacks*. Brooks/Cole Publishing Company: Pacific Grove, California.

Översättning till svenska: Copyright © Bengt E. Westling 1994 (prel. version). Kognitiv beteendeterapi vid paniksyndrom.