

Initial Assessment of Panic Disorder - Adolescents and Adults

驚恐症初步評估 – 青少年及成人

填表提示：以下問題涉及每當驚恐發作時，你可能有的想法、感覺和行為。驚恐發作是一種突然出現的強烈恐懼情緒（沒有明顯原因）。驚恐發作的症狀包括：心跳加速、呼吸短促、頭暈、出汗以及害怕失去控制或死亡。

在回答每題時，請選擇該症狀出現的頻密程度。

	在過去的 7 天內，我曾：	從不	偶爾	有一半時間	大部分時間	總是
1.	感到突然的驚恐、恐懼或害怕，有時是無法預料的（即恐慌發作）	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
2.	感到焦慮、擔心或緊張會發生更多的驚恐發作	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
3.	由於驚恐發作而有失去控制、變得瘋狂或有不幸事情將發生的想法	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
4.	感到心跳加速、出汗、呼吸困難、暈眩或顫抖	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
5.	感到肌肉繃緊、緊張或不安、難以放鬆或入睡	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
6.	避免或不進入可能恐慌發作的場景	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
7.	因驚恐發作而提早離開或只少量參與某些場景	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
8.	花大量時間準備、拖延或推遲可能驚恐發作的情境	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
9.	轉移自己的注意力，以避免想到驚恐發作	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
10.	需要尋求幫助來應對驚恐發作（例如借助酒精、藥物、迷信物品或向他人求助）	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
總分：						

分數解釋：

總分	驚恐症初步評估的嚴重程度及建議
0 至 9 分	正常至較輕度的驚恐徵狀。無需過度擔心，可做一些你喜歡及放鬆的事情
10 至 19 分	輕度至中度的驚恐徵狀。請與關心你的家人/朋友交談，做一些你喜歡及讓你放鬆的事情
20 至 29 分	中度至嚴重的驚恐徵狀。建議與關心你的家人/朋友交談，需要尋求諮詢及做進一步評估
30 至 40 分	嚴重焦慮症的驚恐徵狀。建議告訴你的家人或朋友，並且儘快尋求專業評估及接受治療