**分离焦虑障碍严重程度量表——成人版**

姓名： 年龄： 性别：男 女 日期： 年 月 日

**指导语：**下列问题询问的是你在离开家或对你而言很重要的人时可能产生的想法、感受和行为。请评估下述情况发生在你身上的频率。**在回答每道题时，请在该行的一个选择框中做出标记（√或×）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | | | | **临床工作者使用** |
|  | 在**过去的7天**中，我曾经…… | **从不** | **偶尔** | **有一半时间** | **大部分时间** | **总是** | **条目 分数** |
| 1 | 在分离的时候感到突如其来的恐惧、害怕或惊慌 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 2 | 对分离情境感到焦虑、担忧或紧张 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 3 | 与重要他人分离时，曾有过他们会遭遇不测或自己会遭遇不测的想法（比如走丢，事故） | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 4 | 在分离情境中感到心跳加速、出汗、呼吸困难、眩晕或颤抖 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 5 | 在分离情境中感觉肌肉僵硬，感到紧张或不安，或者很难放松下来或很难入睡 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 6 | 避免前往可能会面临分离的地方 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 7 | 跟重要他人分离时，会为了赶快回家而提前离场 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 8 | 花很长时间为应对分离情境作准备 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 9 | 转移自己的注意力以避免想到分离情境 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 10 | 在应对分离情境时需要寻求帮助（例如借助酒精、药物或护身符） | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| **总体/部分原始分数：** | | | | | | |  |
| **按比例计算得分：（如有1到2个条目未填写）** | | | | | | |  |
| **平均分：** | | | | | | |  |